

NEURO ACT

Metodutbildning 25-26 januari 2024

Kursledare: Johan Pahnke - leg psykolog,
medicine doktor (Ph.D.), under
specialistutbildning i neuropsykologi,
Institutionen för klinisk neurovetenskap,
Karolinska Institutet



Kursens mål och innehåll

- Lära ut NEUROACT på ett enkelt och tydligt sätt
- Varva teori med praktiska övningar
- Urval av gruppträffar och material
- Modellering
- Storgrupp och smågrupper

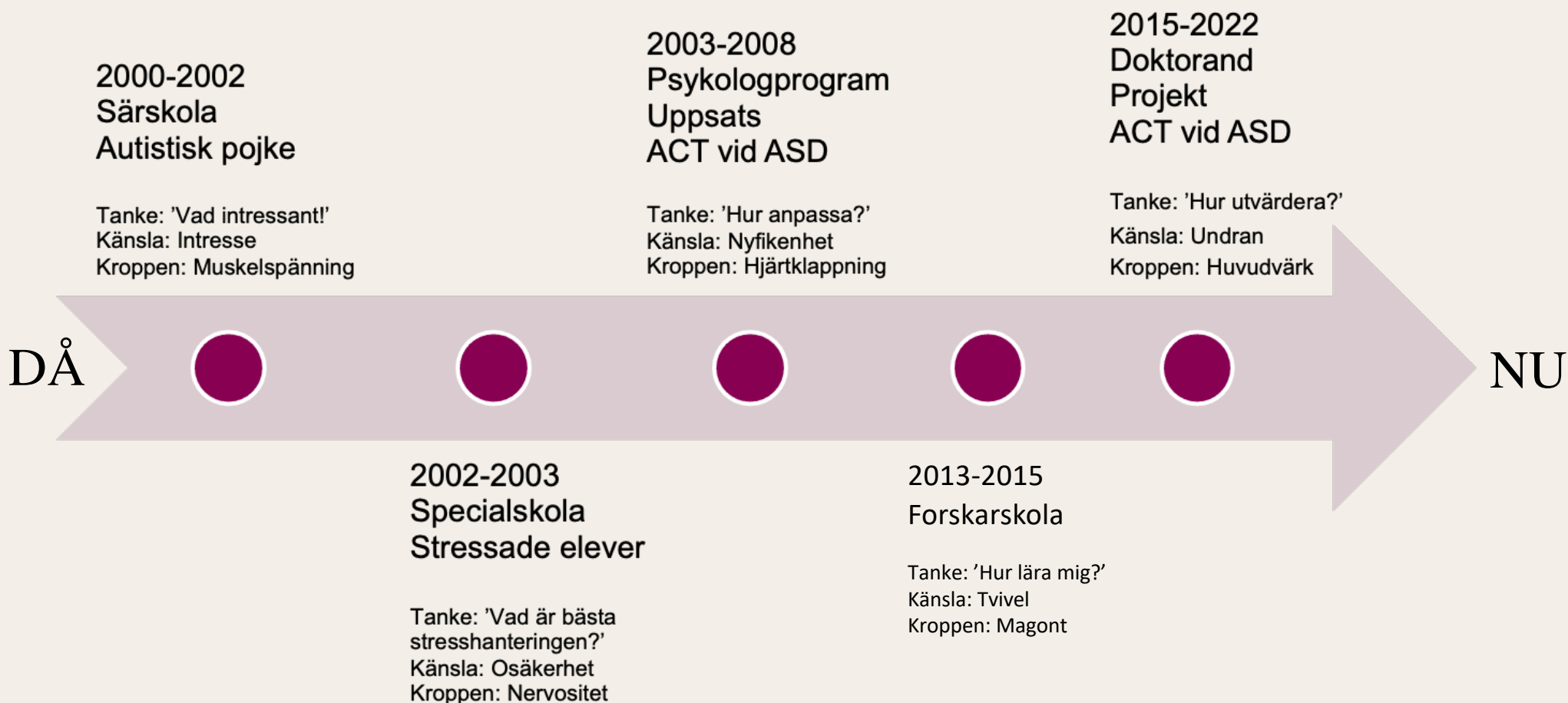
Schema

NEUROACT ONLINE - schema & kursinnehåll

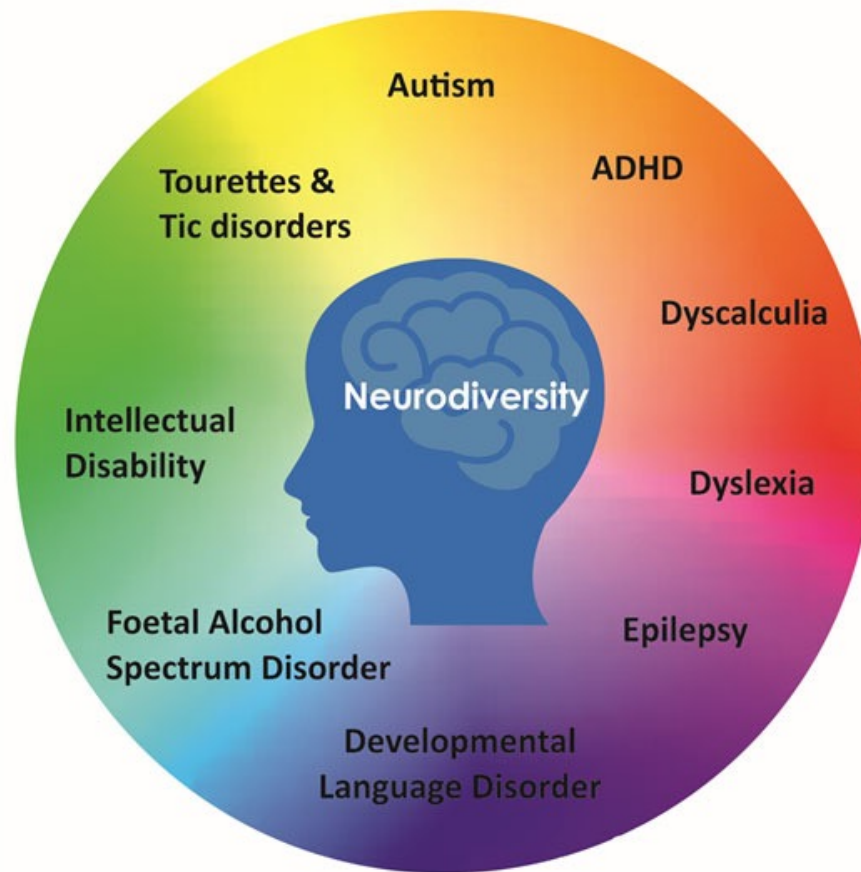
2024-01-25 (Dag 1)	
9.00-9.30	Introduktion och presentation
9.30-10.15	Stressorer vid autism och ADHD
	Exekutiva funktionsbrister som vidmakthållande av stress och psykisk ohälsa
	Forskning och behandlingsrekommendationer
10.15-10.30	<i>Paus</i>
10.30-12.00	Rational för acceptance and commitment therapy (ACT) som stresshantering och färdighetsträning vid autism
	Konceptualisering av NEUROACT-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
	Anpassningar av ACT till autism
14.30-14.45	MODUL 1. STRESS & UNDVIKANDEN
	Stressorer och undvikandebeteenden
	Upplevelsebaserade övningar och genomgång av behandlingsmaterialet
	Utmaningar och anpassningar
	<i>Paus</i>
14.45-16.30	MODUL 2. PERSPEKTIV
	Fokusträning och persktivtagande på tankar.
	Upplevelsebaserade övningar och genomgång av behandlingsmaterialet
	Sammanfattning, utvärdering och reflektion av dagen

2024-01-26 (dag 2)	
9.00-10.15	Fördjupning av NEUROACT-tekniker och behandlingssessioner
	MODUL 3. DET SOM ÄR VIKTIGT
	Egna livsvärden och målbeteenden
	Upplevelsebaserade övningar och reflektion utifrån behandlingsmaterialet
10.15-10.30	<i>Paus</i>
10.30-12.00	MODUL 4. ACCEPTANS & MEDKÄNSLA
	Reglering av känslor och sinnesintryck/perception
	Upplevelsebaserade övningar och reflektion utifrån behandlingsmaterialet
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.15	MODUL 5. UMGÅNGE & ÅTERHÄMTNING
	Sociala färdigheter och återhämtning från stress
	Upplevelsebaserade övningar och reflektion utifrån behandlingsmaterialet
14.15-14.30	<i>Paus</i>
14.30-16.00	ATT TÄNKA PÅ SOM GRUPPLEDARE
	Utmaningar och terapeutfärdigheter
	Att komma igång med egna grupper eller behandlingar
	Sammanfattande utvärdering och reflektion över utbildningen

Livslinjen



Neurodiversitet



Autism enligt DSM-5

- **A-kriteriet:** Bristande social ömsesidighet, kommunikation, förstå relationer (3/3)
- **B-kriteriet:** Stereotypier, kognitiv oflexibilitet, begränsade intressen, hyper- eller hyposensitivitet (2/4)
- Debut i **tidig barndom** (kan maskeras av strategier)
- Minst **2 miljöer** och oberoende informationskällor
- Allvarlig **funktionsnedsättning** och/eller personligt lidande
- **Förklaras inte bättre** genom annan diagnos

Komplexitet

- **Kärnutmaningar:** Socialt samspel, flexibilitet, sensorisk över- och underkänslighet
- **Samsjuklighet:** Depression och ångest 50-70%
- **Neuropsykiatri:** ADHD (40-50%), Tourettes syndrom, dyslexi, dyskalkyli, epilepsi, alexitymi (50%)
- **Övrigt:** Personlighetsstörning, schizofreni, emotionell instabilitet, exekutiva funktionsbrister
- **Behöver ta hänsyn till komplexiteten**

Kliniska riktlinjer

- **SLL:s regionala vårdprogram (2010)**

- http://www1.psykiatristod.se/Global/varprogram_fulltext/RV_ADHD_Utvecklingsstorning_Autism_2010.pdf

- **Ingen farmakologisk behandling för kärnsymtom**

- Bristande effekt eller tolerans vid komorbiditet (t ex depression, ångest)

- **Forskningsbaserade interventioner**

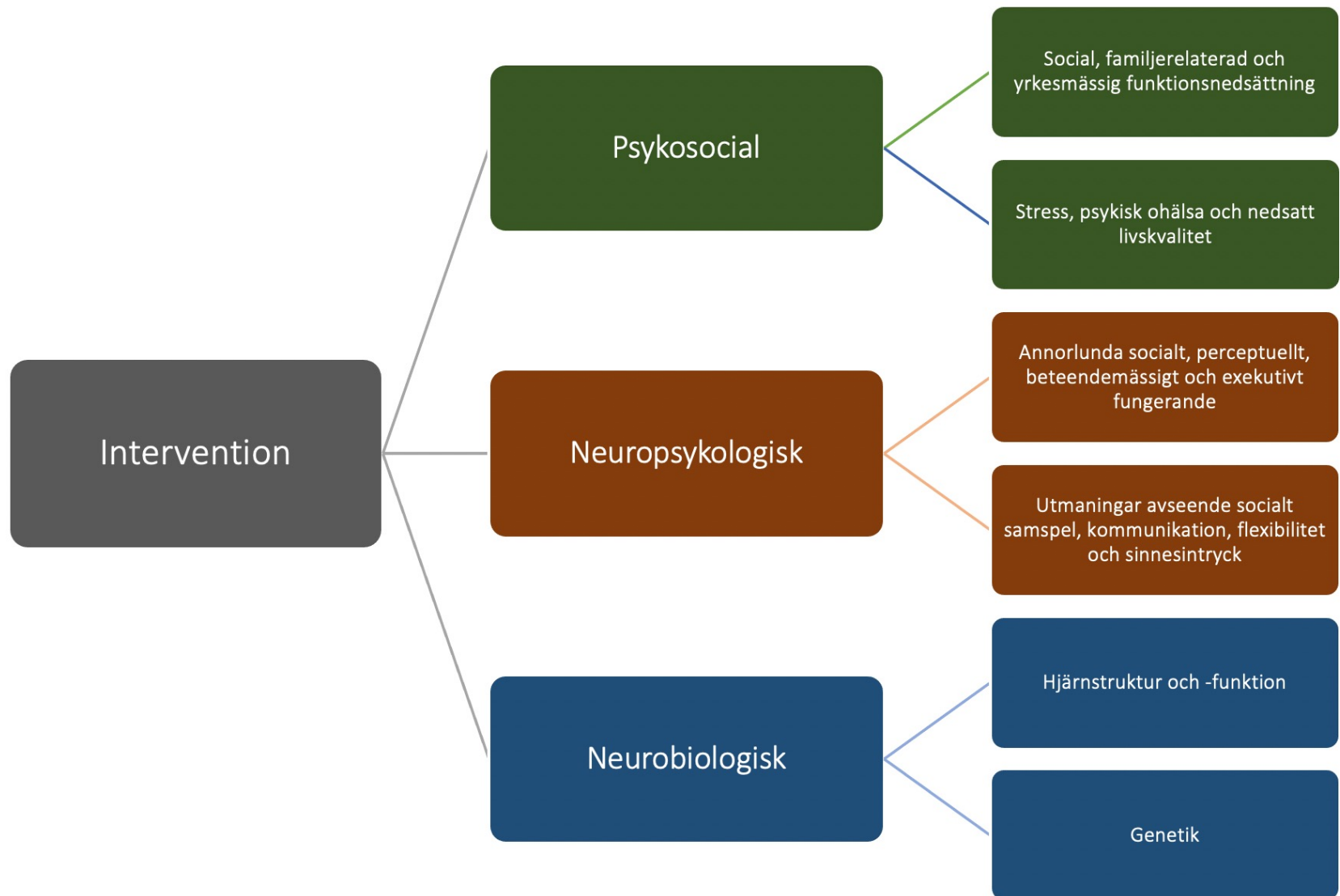
- Social färdighetsträning (KONTAKT), anpassad KBT, psykoedukation (Prisma, SCOPE), mindfulness-baserade program (MBSR), anpassad ACT (NEUROACT)

- **Anpassningar (NICE guidelines*)**

- (1) Konkret och strukturerad (2) Komponenter för beteendeförändring (3) Skriftlig och visuell information (4) Psykoedukation (5) Gruppformat

* NICE. (2012, 14 of June, 2021). Autism spectrum disorder in adults: Diagnosis and management. Clinical guideline (CG 142). Retrieved from
Retreived October 2021 from: <https://www.nice.org.uk/Guidance/CG142>

Psykologisk behandling vid autism



Psykologisk behandling vid autism

- **(1) Maximera potential**

- Välja intervention utifrån ålder, utvecklingsnivå, behandlingsbehov etc.
- T ex **(1)** Early Intensive Behavioral intervention (EIBI) för mindre barn; **(2)** social färdighetsträning vid stora svårigheter med social förmåga; **(3)** psykoedukation om autism-diagnosen som introduktion i stepped care.

- **(2) Minimera hinder**

- Lokalisera och förebygga hinder för den egna utvecklingen.
- T ex **(1)** Förstärka kommunikationsförmågan med hjälp av Picture Exchange Communication System (PECS); **(2)** riktade program mot sensorisk hyperkänslighet eller repetitiva beteenden.

- **(3) Öka person-miljö-kompatibilitet**

- Påverka socio-ekologiska faktorer som underlättar resilience.
- T ex skapa autism-vänliga miljöer såsom anpassade klassrum, arbetsplatser och offentliga rum.

Generell konceptualisering

- Psykologisk behandling vid autism innebär **2 saker**:
 - (1)** Förstå neuropsykologiska förutsättningar och exekutiva brister. Förstå hur hjärnan fungerar och vad som **inte går att förändra**. Förstå vad man behöver anpassa för att möta exekutiva brister.
 - (2)** Förstå vad som **går att förändra**, hjärnans plasticitet, hur man kan träna hjärnan, lära in färdigheter för att åstadkomma beteendeförändring.

Anpassning av behandling vid autism

- **(1) Tillägg till standardutförande**
 - T ex behöver inte ha ögonkontakt eller kan sysselsätta händerna samtidigt
- **(2) Uteslutande av av procedurer och tekniker**
 - T ex inte jobba med grundantaganden eller metaforer
- **(3) Modifiering av behandlingsinnehåll eller procedur**
 - T ex använda bildstöd, tydligare instruktioner eller kortare övningar

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)
- Minskad integrering i **default mode network** (DMN)

Exekutiva funktioner vid autism

- **Självuppfattning, självbiografiska minnen och föreställningsförmåga** (bakre cingulum, PCC)
- **Mentalisering, intuitivt uppfatta emotioner, perspektivtagande, kognitiv flexibilitet, intentionalitet** (temporoparietal junction, TPJ)
- **Social cognition** och informationsbearbetning av sociala stimuli (mPFC)
- **Emotionsreglering och målstyrning** (ACC, PFC, amygdala)
- **Arbetsminne och inlärning** (hippocampus)

Vad säger forskningen?

- **KBT för autistiska ungdomar**

- Depression/ångest (Anderson & Morris, 2006)

- **KBT för autistiska vuxna**

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

- **Social färdighetsträning**

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

- **Psykoedukation**

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

- **MBSR för autistiska vuxna**

- Grupp (Spek et al, 2013)

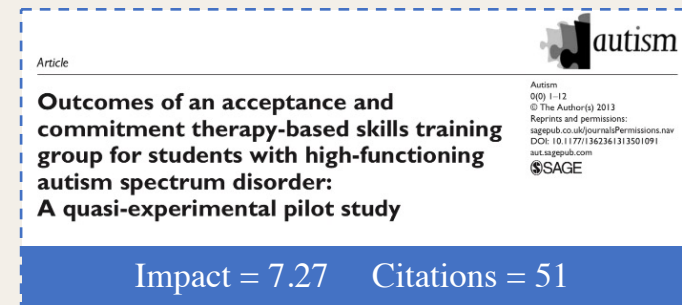
- **Kognitiv defusion**

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

- **NEUROACT för autistiska ungdomar/vuxna**

Grupp (Pahnke et al, 2014; Pahnke et al, 2019, Pahnke et al, 2022)

Studie 1. NEUROACT för ungdomar och unga vuxna med ASD i skolmiljö



Bakgrund: Ungdomar med ASD har hög grad av stress och psykisk ohälsa.

Deltagare: 28 ungdomar och unga vuxna med DSM-5 ASD (15 NeuroACT/13 kontroller), 13-21 år (M=16.5, SD=2.0).

Studiedesign: Quasi-experimentell design i skolmiljö. 3 klasser fick 12 gruppsessioner NeuroACT och 3 klasser fick undervisning som vanligt. 1 GL.

Utvärdering: Själv- och lärarskattad stress (SSS), självskattad psykisk ohälsa (BYI, SDQ), hyperaktivitet och prosociala beteenden (SDQ) före, efter och efter 2 månader.

Statistiska analyser: Tvågrupps mixed-design repeated measures variansanalys (rmANOVA). Effektstorlek med EtaSquared.

Studie 1. Resultat

+ Själv – och lärarskattad stress, ilska, hyperaktivitet/ouppmärksamhet, prosociala beteenden, depression (trend) (medelstora till stora ES)

- Ångest, emotionella symtom, beteendeproblem, kompisproblem

Användbarhet och lämplighet

+ Samtliga avslutade interventionen

+ 93 % = > 6 sessioner

+ 53 % tränade = > 3 dagar/vecka

+ 93 % var nöjda eller väldigt nöjda

+ 64 % upplevde mindfulness som enkelt eller mycket enkelt

Table 2. Means and standard deviations (SDs) as well as statistics from the repeated measures ANOVAs on self-ratings of the SDQ.

		Pre-skills training					Group-by-time interaction effect	Correlation with teacher-rating at baseline
The SDQ total score	ACT	14.00 (5.75)					$F_{(2, 52)} = 1.95; p = .152; \eta_p^2 = .07$	$r = .23$
	C	11.92 (5.98)						$p = .248$
<i>The SDQ subscales</i>								
Emotional symptoms	ACT	3.87 (2.97)					$F_{(2, 52)} = 2.13; p = .13; \eta_p^2 = .08$	$r = .42$
	C	2.38 (2.50)						$p = .027$
Hyperactivity/inattention	ACT	4.07 (2.05)					$F_{(2, 52)} = 3.90; p = .026; \eta_p^2 = .13$	$r = .18$
	C	4.54 (2.57)						$p = .366$
Conduct problems	ACT	2.33 (1.80)					$F_{(2, 52)} = .91; p = .410; \eta_p^2 = .03$	$r = .54$
	C	1.85 (1.35)						$p = .003$
Peer relation problems	ACT	3.73 (1.91)					$F_{(2, 52)} = 1.27; p = .289; \eta_p^2 = .05$	$r = .50$
	C	3.15 (1.99)						$p = .007$
Prosocial behaviour ^a	ACT	7.27 (1.91)	7.33 (2.02)	7.53 (1.77)	$F_{(2, 52)} = 1.54; p = .224; \eta_p^2 = .06$	NS	$F_{(2, 52)} = 3.61; p = .034; \eta_p^2 = .12$	$r = .362$
	C	7.38 (1.39)	6.69 (2.18)	6.15 (2.30)				$p = .058$

Styrkor och svagheter

+ Hög ekologisk validitet

+ Högt nyhetsvärde

- Quasi-experimentell design

- Låg power

ANOVA: analysis of variance; ACT = acceptance and commitment therapy-based skills training group; C = control group; SDQ: Strengths and Difficulties Questionnaire.

^aThe SDQ subscale prosocial behaviour is not included in the SDQ total score. In contrast to other SDQ subscales, higher scores in the SDQ prosocial behaviour indicate better adjustment.

Bold values = statistically significant p-values.

Studie 2. NEUROACT för vuxna med ASD inom psykiatrisk öppenvård - en pilot



Bakgrund: Vuxna med ASD har hög grad av stress och psykisk ohälsa samt nedsatt livskvalitet.

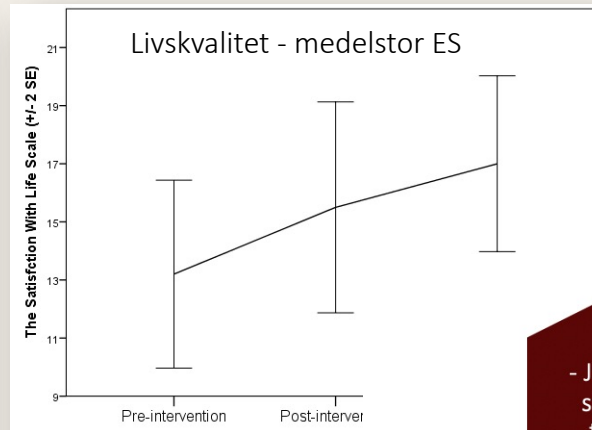
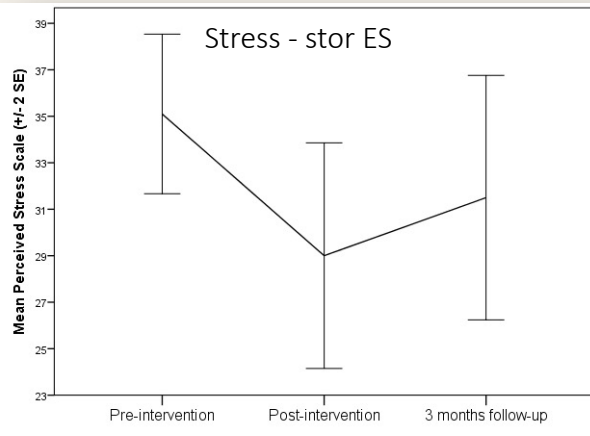
Deltagare: 10 vuxna (25-65 år; 5 män/5 kvinnor), HIK 106 (SD=16.1) med DSM-5 ASD med eller utan ADHD. Exklusion: Psykos, beroende, IF (HIK>70).

Studiedesign: Open trial pilot, 12 gruppssessioner (2,5 h+ 30') inom öppenvård psykiatri, 2 GL.

Utvärdering: Självskattad stress (PSS), livskvalitet (SWLS), psykisk ohälsa (BDI, BAI), funktionsnivå (SDS), psykologisk inflexibilitet (AAQ), kognitiv fusion (CFQ), före, efter och efter 3 månader.

Statistiska analyser: Paired samples t-test. Effektstorlek med Cohen's *d*.

Studie 2. Resultat



+ Social funktion, depression, psykologisk inflexibilitet, kognitiv fusion (små till stora ES)

Användbarhet och lämplighet

- + 90 % avslutade interventionen
- + Närvaro M = 11/12 sessioner (SD = 3; range 9-12)
- + Självskattad feasibility 7.7/10 (SD = 0.8)

Styrkor och svagheter

- + Hög ekologisk validitet
- + Högt nyhetsvärde
- Open trialdesign
- Låg power

Measure	Pre-intervention	Post-intervention	3 months follow-up
PSS			
SWLS			
BDI-II			
BAI			
SDS (work)			
SDS (social)			
SDS (family)	6.6 (2.0)	5.9 (2.0)	6.3 (2.1)
AAQ-7	31.7 (8.1)	26.3 (4.2)	27.7 (6.0)
CFQ-7	33.0 (6.1)	28.4 (7.4)	29.9 (5.3)

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

* $p < .05$.

** $p < .01$.

Studie 3. NEUROACT för vuxna med ASD inom psykiatrisk öppenvård - en RCT

Submitterad i *Autism*

Impact = 7.27

Bakgrund: Vuxna med ASD har hög grad av stress och psykisk ohälsa samt nedsatt livskvalitet

Deltagare: 39 vuxna (21-72 år), HIK 108.5 (SD=13.5) DSM-5 ASD med eller utan ADHD. Inklusion: Hög stress och låg livskvalitet. Exklusion: Psykos, beroende, IF (HIK > 70).

Studiedesign: Blockvis individuell randomisering (20/19), 14 gruppssessioner (2,5 h+ 30') i öppenvård psykiatri eller TAU, 2 GL. TAU-gruppen fick NeuroACT ett år senare. Powerberäkning (SWLS, ES: 0.77) = 56; (PSS, ES: 0.92) = 40

Utvärdering: Självskattad stress (PSS), livskvalitet (SWLS), psykisk ohälsa (BDI, BAI, KSQ), funktionsnivå (SDS), psykologisk inflexibilitet (AAQ), kognitiv fusion (CFQ), undvikandebeteenden (CBAS) och autistiska kärnsvarigheter (SRS) före, efter och efter 6 månader (båda grupperna).

Statistiska analyser: Tvågrupps mixed design repeated measures variansanalys (rmANOVA). Effektstorlek med Cohen's *d*.

Studie 3. Resultat

Klinisk signifikans och reliabel förändring avseende stress och livskvalitet (primära)

+ Nästan dubbelt så många (50 %) i

Användbarhet och lämplighet

+ 85 % avslutade interventionen

+ Självskattad feasibility 7.3/10
(SD = 2.5)

signifikant förbättring jämfört med TAU

+ Klinisk signifikant förbättring var reliabel i båda grupperna

- Återhämtade deltagare visade dock något sämre reliabilitet (67 % i NeuroACT och 0 % i TAU)

Table 13. Means, standard deviations, statistical significance, and effect sizes between groups for autistic core challenges and executive difficulties at pre, post, and 6-month follow-up.

	<i>n</i>	Pre	Post	6-mo	Group-by-time interaction effect (within-subjects)	Pre-post	Post-6-mo
Measure	NeuroACT = 16 TAU = 18	M (SD)	M (SD)	M (SD)	ANOVA	<i>d</i>	<i>d</i>
SRS	NeuroACT	89.5	80.4	70.0	$F(2, 64) = 2.55$	.57 [†]	.43

Clinically Significant Change and Reliable Change Index (RCI)

Table 14. Clinically significant change and reliable change (RCI) of the PSS and the SWLS (primary outcomes) against NeuroACT versus TAU from T1 to T3.

Classification	Unimproved	Recovered	Improved	Total
Unimproved	2 (13 %)	7 (39 %)	7 (44 %)	13 (72 %)
RCI	2 (13 %)	1 (6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Note. Recovered = Clinically significant change - below or above cut-off score; Improved = Clinically significant change - 2 standard deviations below or above the group mean; Unimproved = Failed to change 2 standard deviations from group mean.

	NeuroACT	TAU
Pre	(11.5)	(11.7)
Post	(8.6)	(8.4)
6-mo	(8.6)	(8.4)
TAU	37.3 (9.9)	36.8 (11.4)

Note. SRS = Social Responsiveness Scale - total score; SRS-AM = Social Responsiveness Scale - Autistic mannerism; SRS-M = Social Responsiveness Scale - Motivation; SRS-A = Social Responsiveness Scale - Social Awareness; SRS-SC = Social Responsiveness Scale - Social Cognition; SRS-C = Social Responsiveness Scale - Communication; DEX = Dysexecutive Questionnaire - Self report. Effect size measured by Cohen's *d* (0.2 = small; 0.5 = moderate; 0.8 = large).

* $p < .05$. ** $p < .01$. † non-significant trend

* $p < .05$. ** $p < .01$. † non-significant trend

Gruppdiskussion

- Egna erfarenheter av stress hos autistiska personer eller annan NPF?

Vad är ACT?

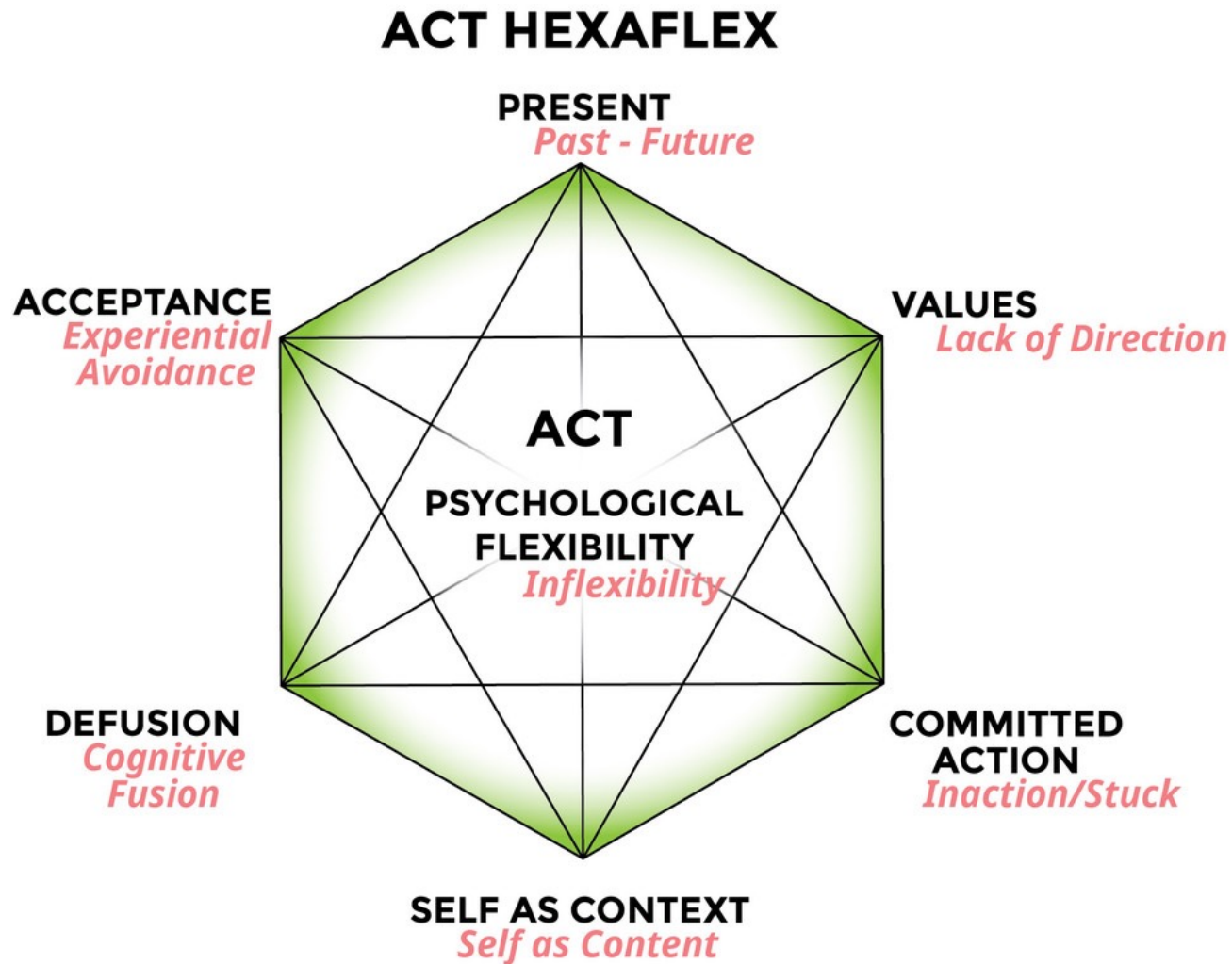
- Video

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 & kroppsreaktioner)

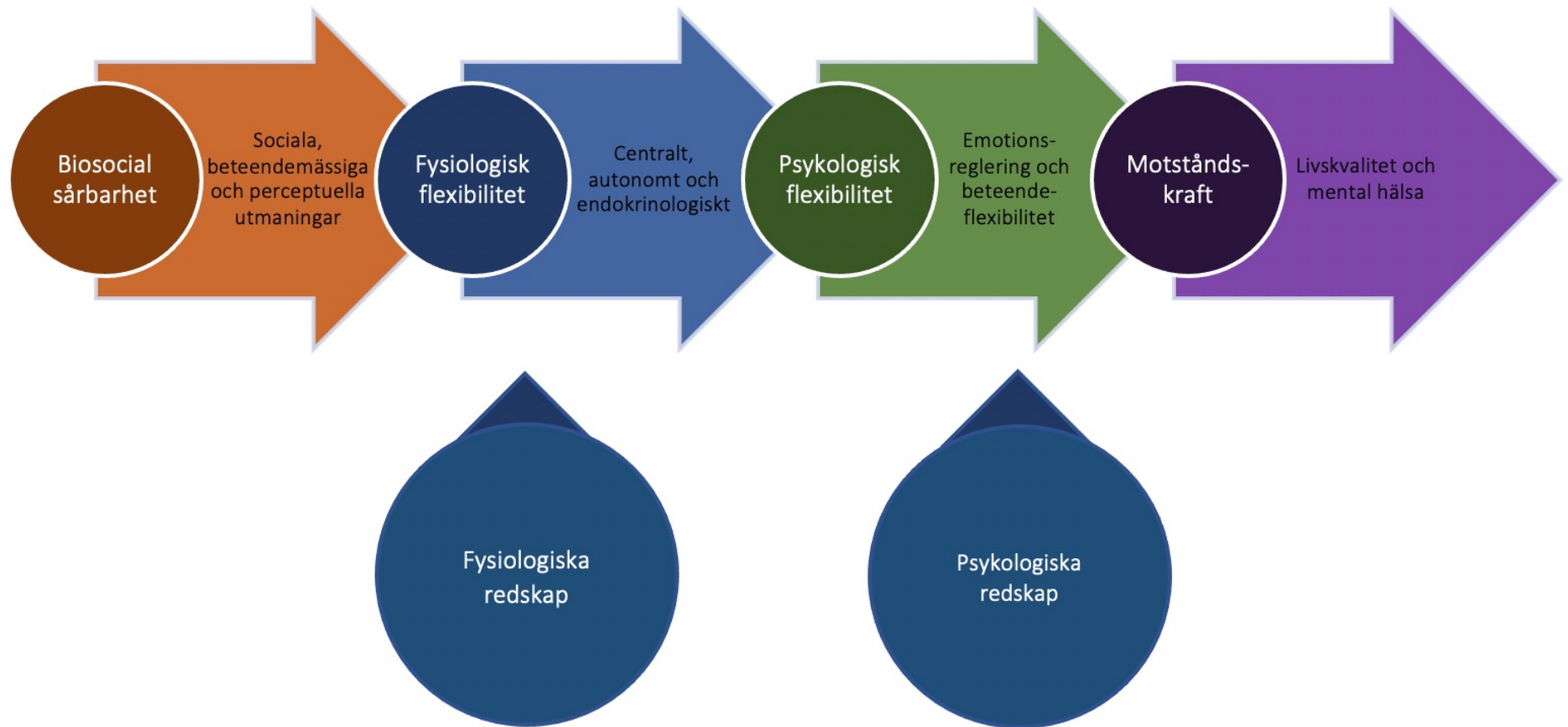
ACT-modellen



Varför ACT vid autism?

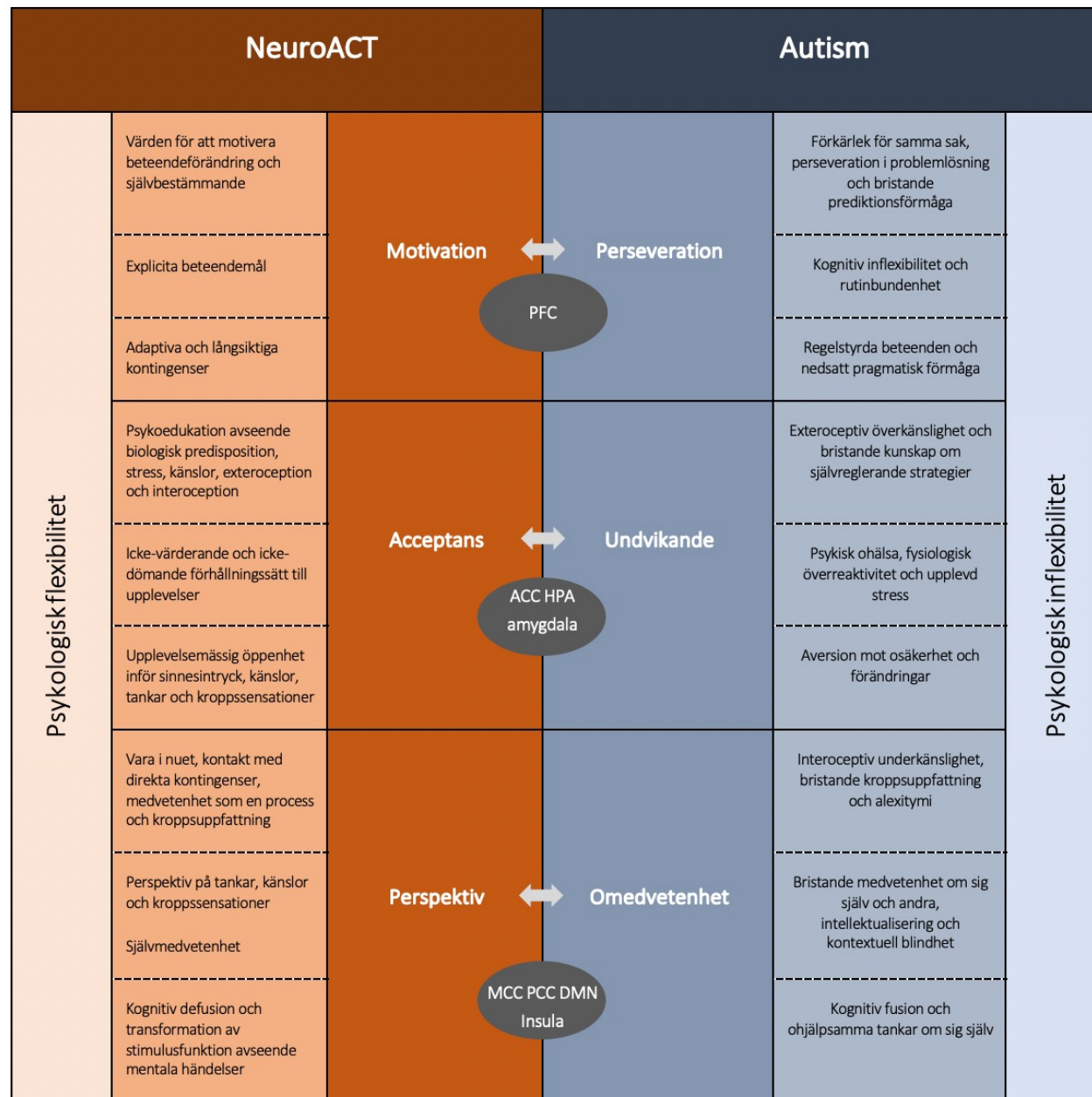
- **Minska stress** & psykisk ohälsa
- **Höja funktionsnivå** och **livskvalitet**
- Bryta **undvikande** och öka **psykologisk flexibilitet**
- Utveckla **färdigheter** för att hantera stress
- Ha **samma färdighet** i olika situationer (generalisering)

Psykologisk flexibilitet vid autism



Figur. Biosocial modell för motståndskraft mot stressorer vid ASD (Scarpa et al., 2021).

NEUROACT-konceptualisering vid autism

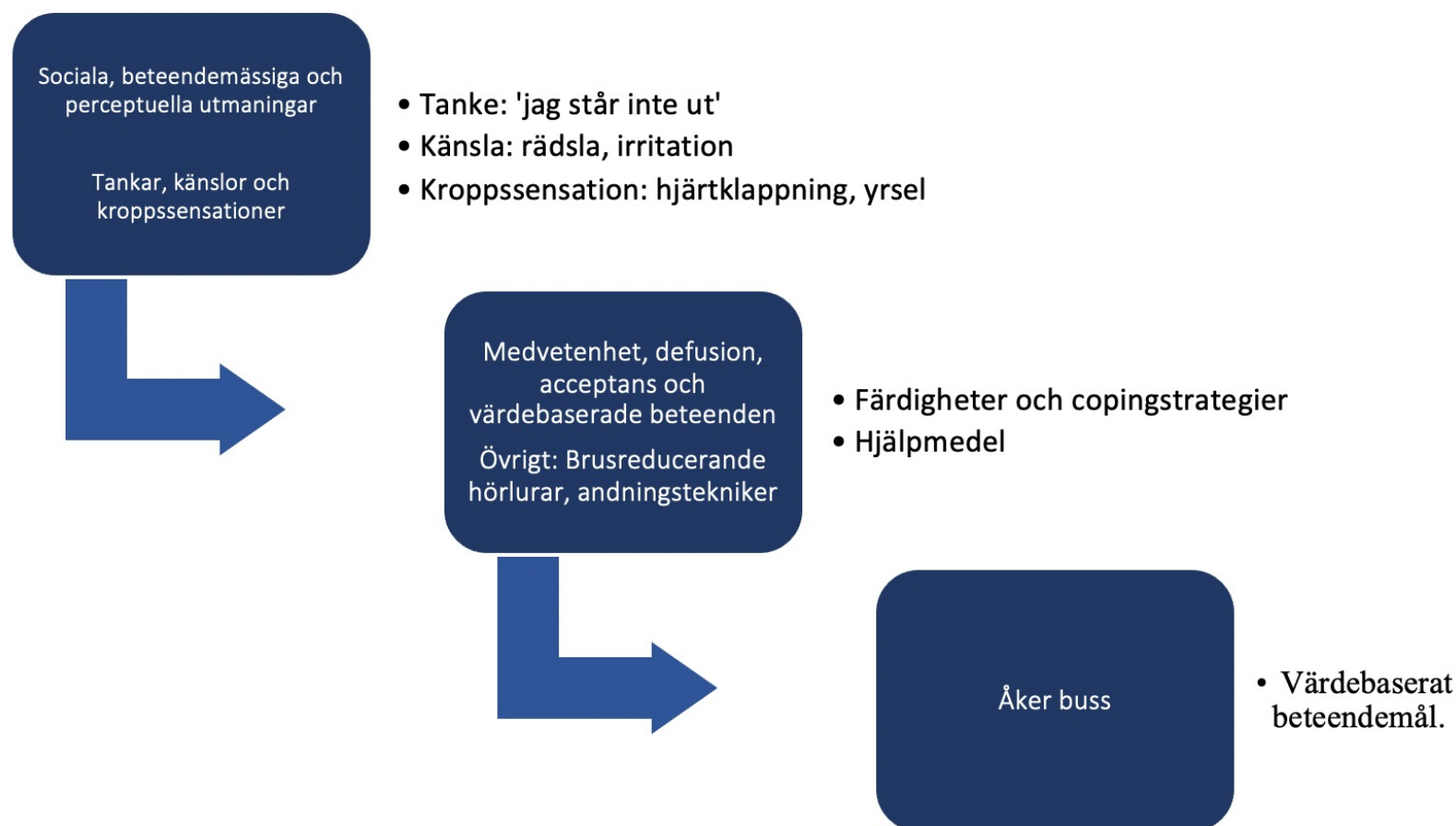


Ett pragmatiskt perspektiv på autism

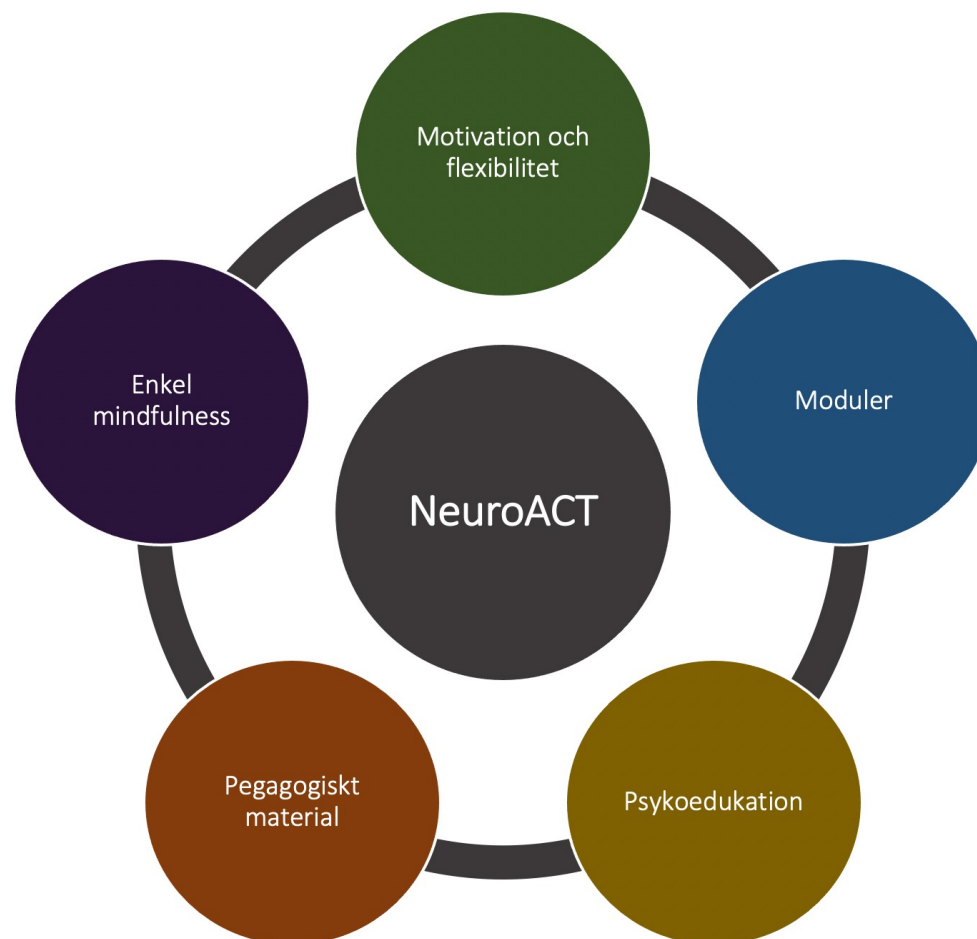
Treatment approach	Truth criterion	Identity	Treatment objective	Treatment focus
Non-functional contextual	Norm-based (e.g., social skills training)	Identity as a clinical feature (e.g., diagnosis)	Symptom reduction (e.g., depression; anxiety)	Direct (e.g., training working memory)
Functional contextual	Pragmatic (e.g., personal value-based behavior goals)	Identity as an event (e.g., defuse from an unhelpful perception of self)	Disrupt functional relation between symptoms and mind (e.g., acceptance of anxiety)	Indirect (e.g., contextual skills training; managing thoughts, emotions, and body sensations)

* Pahnke (2022). Theoretical aspects of intervention, comparing a contextual behavioral and a non-contextual behavioral perspective (Doctoral thesis).

Mannen på bussen



NEUROACT-programmet



NEUROACT-programmet

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 gruppleddare

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

Anpassningar

NEUROACT	AUTISM
Strukturerat och pedagogiskt material	Exekutiva svårigheter
Balans mellan förutsägbarhet och flexibilitet	Möta svårigheter <i>och</i> träna färdigheter
Mer betoning på att förklara – det ska vara begripligt	Context blindness
Enklare och kortare ljudövningar med rational före varje övning (medveten närvaro och acceptans)	Arbetsminne, förutsägbarhet, context blindness, kommunikation
AST-relaterade teman (sensorik, kroppsuppfattning, känslor, stress, undvikanden, återhämtning, sociala situationer)	Specifika svårigheter
Olika nivåer av material beroende på intellektuell funktionsnivå och exekutiv förmåga (under utveckling)	Olika svårighetsnivåer

Arbetsmaterial

Mina stressande situationer

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

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

- Att ha kritiska tankar om mig själv
- Att prata i en grupp med människor
- Att få kritik
- Att vänta på något
- Att fråga om hjälp

- 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

Övriga: _____



Om fokusträning

Fokusträning lär dig att bättre styra ditt fokus

Vi lever i en ständig ström av tankar, intryck, känslor. Bland gör all denna stimulans att vi får svårt att rikta vår uppmärksamhet mot det som pågår här och nu och på det som situationen kräver. Med fokusträning kan man lära sig att bättre fokusera i stunden och låta oviktiga intryck passera.

Fokusträning ger dig en möjlighet att nå dina mål

Ofta när vi bestämt oss för att göra något, satt upp ett mål, hamnar vi i lägen då vi inte känner för att genomföra våra planer. Eller vi börjar tänka på annat och vi tappar bort vad vi höll på med. Dessa känslor (som irritation, ilska, oro) och tankar ("Kanske något intressant på tv?") kan du lära dig acceptera och observera, men utan att agera på dem. Att kunna observera tankarna och känslorna med lite distans kan göra det enklare att hålla sig till det du planerat för.

Fokusträning lär dig att vara mer här och nu

Vi tillbringar så gott som hela vår vakna tid fångna i våra tankar, ofta uppgjagade över något som hänt ("varför sa han så?") eller oroliga över något som skall ske i framtiden ("det kommer aldrig funka"). När vi är upptagna av tankarna på detta vis kan det kännas som att jobbiga händelser vi tänker på faktiskt sker just nu. Och tanken som säger "det kommer aldrig funka" kan kännas som ett bevis på att det verkligen inte kommer fungera. Övningar i fokusträning hjälper oss att skilja på det som verkligen händer just nu och händelser som bara finns i vår tankevärld.

Fokusträning lär dig att ingen känsla eller tanke stannar för evigt

När vi mår dåligt utgår vi ofta automatiskt ifrån att vi kommer känna så här jämt (eller längre än vi orkar med). Men alla känslor och tankar, både de behagliga och de obehagliga, kommer och går. Ironiskt nog är det så att när vi kämpar mot våra obehagliga känslor eller försöker undvika dem på olika sätt brukar de stanna längre och bli starkare. Genom att acceptera tanken och känslan så som de är, utan att kämpa emot, kommer du upptäcka att de för eller senare försvinner av sig själva.

Fokusträning kan lära dig att vara mindre värderande

Många av oss gör oss sårbara inför olika situationer och andra personer är att vi så gärna vill bli bedömda som "bra, duktig" och släppa negativa omvärlden som "tråkig, dum". Ofta stömer vi ut oss själva när vi gjort något som fått en negativ konsekvens. Fokusträning lär dig att alla negativa omvärlden vi gör oss själva och andra mycket sällan har en grund i fakta.

Fokusträning kan ge dig en känsla av lugn och ro

Träning i fokusträning gör att man får lättare att fokusera och delta i det som pågår just nu. Man lär sig också acceptera situationen så som den faktiskt är, och släppa idéer om hur något borde vara, borde kännas eller liknande. Detta kan få den goda sideeffekten att man samtidigt upplever ett större inre lugn och en större samhörighet med det som pågår i stunden.



Hemuppgiftsblad

Skriv ner 2 situationer som du vanligtvis upplever som särskilt stressande.

Situation 1

Situation 2



Veckokort 2

Hemuppgift

1

Skriv ner 2 **undvikanden** som du särskilt ofta gör när du blir stressad.

2

Skriv ner hur det blir kort och lång sikt när du gör undvikandet.

3

Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgiften.

4

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?

☐ Ja ☐ Nej

Kommentarer



Vi kommer att jobba med



Att lära sig

- Om stress
- Egna stressande situationer



Fokusträning & perspektivtagande

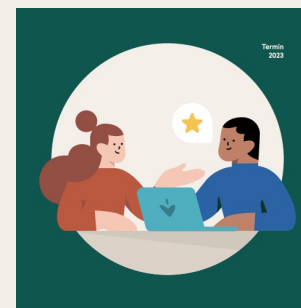
- Tekniker för att hantera tankar, känslor och kroppen



Mål & livsvärden

- Ta reda på vad man vill och kan göra för att må och fungera bättre

Gruppträff 7
Att hantera känslor



3 Närvaro i nuet

Gruppträff 3
Närvaro i nuet

Lärare
Johanna Palmke

Läs mer på
broschyrer.nu/neuroact



Att hantera känslor

- Kvicksand
- Känslor fungerar också som kvicksand.
- Ju mer man anstränger och kämpar emot sina känslor, desto mer känner man dem.
- Istället för att undvika eller kontrollera, lät känslorna vara som de är.

Gruppträff 7
Att hantera känslor



NEUROACT

Anpassningar

- **Ingen evidens** för att program som inte är anpassade är lämpliga och effektiva
- Behöver **ta hänsyn** till kärnsvarigheter och exekutiva utmaningar
- **Risk för icke-validering** i NT-grupper, **kamouflering** vanligt
- **(1) Förståelse** hur ACT möter svårigheter vid autism
- **(2) Konkreta anpassningar** av bemötande och material

Bemötande och förhållningssätt

- **Lite prat** (bristande arbetsminne, snabbhet och kommunikation)
- **Rak kommunikation** (linda inte in)
- **Ge svarsalternativ** (svårt med öppna frågor)
- **Förklara** (kontextblindhet, t ex vad tankar och känslor är)
- **Ge tid för svar** (t ex vid svarslatens)
- **Förbered** (ge material i förväg, berätta om ramarna och innehållet i behandlingen)

Bemötande och förhållningssätt

- **Förklara upplevelsebaserade övningar** i förväg (syftet och innehållet)
- **Modellera och ge konkreta exempel** (t ex 'jag har känslan nyfiken just nu' eller 'imorse fick jag tanken')
- **Använd patientens eget språkbruk** och metaforer, enkelt och vardagligt språk, samt **visa metaforer** med bilder
- **Undvik argumentation** (tendens att fastna i rationalisering och sakinnehåll)
- **Spegla funktionen av patientens beteende** (t ex 'jag märker att du har många tankar och att det gör dig upprörd')

Bemötande och förhållningssätt

- **Spegla perspektivtagande** (t ex 'det är så det är...det är orättvist') med 'just nu har du tanken 'det är orättvist'
- **Ha överenskommelse i förväg** (t ex behöver avbryta om patienten pratar för mycket)
- **Påminna om syftet** med det vi gör i behandlingen (bristande kontextualitet, intentionalitet)
- **Påminna om att övningar och behandlingshåll kan upplevas förvirrande**
- **Använda förvirring och andra känslor** som uppstår som träning i ACT-färdigheter (meta-träning)

Att tänka på och validera

- **Känslor och sinnesintryck kan bli intensiva** (bristande emotionsreglering, exteroceptiv dysreglering)
- **Kan inte uppfatta tankar** (bristande meta-kognition, perspektivtagande)
- **Svårt uppfatta kroppen** (bristande självuppfattning)
- **Material och instruktioner kan uppfattas som ologiskt** (kognitiv inflexibilitet)
- **Svårt förstå vad ska göra** (bristande arbetsminne, kommunikation)

Att tänka på och validera

- **Vill inte dela med sig i gruppen** (bristande social ömsesidighet, kommunikation, hög integritet)
- **Orealistiska mål** (bristande central coherens, föreställningsförmåga, jaguppfattning)
- **Ovanliga livsvärden** (egna prefenser och tolkningar av omvärlden)
- **Annorlunda sätt att uttrycka sig på** (kommunikation)
- **Låsningar och har svårt att komma vidare** (kognitiv inflexibilitet, överbelastning, stress)

Material

- **Tydligt och konkret** (svårt överblicka mycket information)
- **Lite text** (kommunikativa svårigheter)
- **Bilder som stöd** (starkare visuellt än auditivt)
- **Minnesstöd** (bristande arbetsminne)
- **Arbetsblad med förhandsalternativ** för att konkretisera, tydliggöra och undvika öppna frågor (bristande central coherens, föreställningsförmåga)

Material

- **Förklarande infoblad** (t ex känslaskola, sinnesintryck, kroppsuppfattning)
- **Rational före ljudövningar** (intentionalitet, central coherens, motivation)
- **Färgkodat** så att det är lätt att hitta och koppla till olika typer av material (arbetsminne, systematisering, kontextblindhet)
- **Träning i fokusskifte** (svårt växla mellan sinnen, kognitiv inflexibilitet)

Moduler

MODUL 1: STRESS & UNDVIKANDEN

Session 1: Mina stressande situationer

Session 2: Undvikandefällan

MODUL 2: PERSPEKTIV

Session 3: Att vara i nuet

Session 4: Att ta perspektiv

MODUL 3: DET SOM ÄR VIKTIGT

Session 5: Det som är viktigt för mig

Session 6: Att göra det

MODUL 4: ACCEPTANS

Session 7: Att hantera känslor

Session 8: Att hantera kroppen

MODUL 5: UMGÅS & ÅTERHÄMTNING

Session 9: Att umgås med andra

Session 10: Att återhämta sig

MODUL 6: LIVSKARTAN

Session 11: Livskartan

Session 12: Att titta framåt

Manual och arbetsmaterial

Manualen och materialet hittas på [Brainproof.se](https://brainproof.se).

MODUL 1: STRESS & UNDVIKANDEN

Gruppträff 1: Mina stressande situationer

Syfte med gruppträffen

- Lära deltagarna om **stress** och uppmärksamma egna stressande situationer.
- Förmedla att det som gör oss stressade är hur vi **förhåller** oss till våra tankar, känslor och kroppssensationer. Inte tankarna, känslorna och kroppssensationerna *i sig*.
- När hjärnan uppfattar en situation som ett **'hot' eller 'problem'** initieras en stressreaktion via HPA-systemet.
- Hjärnan är **plastisk**. Det går att träna förmågan att hantera stressande situationer och agera långsiktigt och hållbart.

MODUL 1: STRESS & UNDVIKANDEN

Gruppträff 2: Undvikandefällan

Syfte med gruppträffen

- 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 **långsiktiga strategier** för att hantera stress och obehag och att det är något vi kommer träna på under behandlingen.

MODUL 2: PERSPEKTIV

Gruppträff 3: Fokusträning

Syfte med gruppträffen

- 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.

MODUL 2: PERSPEKTIV

NEUROACT	AUTISM
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'

MODUL 2: PERSPEKTIV

Gruppträff 4: Ta perspektiv

Syfte med gruppträffen

- Lära deltagarna 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.

MODUL 3: DET SOM ÄR VIKTIGT

Gruppträff 5: Det som är viktigt för mig

Syfte med gruppträffen

- 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.

MODUL 3: DET SOM ÄR VIKTIGT

NEUROACT	AUTISM
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)

MODUL 3: DET SOM ÄR VIKTIGT

Gruppträff 6: Göra det som är viktigt

Syfte med gruppträffen

- 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.

MODUL 4: ACCEPTANS

Gruppträff 7: Hantera känslor

Syfte med gruppträffen

- 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.

MODUL 4: ACCEPTANS

NEUROACT	AUTISM
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

MODUL 4: ACCEPTANS

Gruppträff 8: Hantera kroppen

Syfte med gruppträffen

- 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.

MODUL 5: UMGÄNGE & ÅTERHÄMTNING

Gruppträff 9: Umgås med andra

Syfte med gruppträffen

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

MODUL 5: UMGÄNGE & ÅTERHÄMTNING

Gruppträff 10: Min återhämtning

Syfte med gruppträffen

- 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 NEUROACT-färdigheter inom livsområdet Fritid.**

MODUL 6: LIVSKARTAN

Gruppträff 11: Livskartan

Syfte med gruppträffen

- Att deltagarna tränar på att **använda sina förvärvade NEUROACT-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 NEUROACT-färdigheter efter avslutad behandling.

MODUL 6: LIVSKARTAN

Gruppträff 12: Titta framåt

Syfte med gruppträffen

- 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.

Tack!

Kontakt

info@brainproof.se

www.brainproof.se

