

ACT-kurs för ungdomar Att hantera stress och främja hälsa



ÖverviktsCentrum
Maria Lidman
maria.lidman@karolinska.se



1

VARFÖR HAR VI STARTAT ACT-KURS FÖR UNGDOMAR?

Många av våra ungdomar berättar om stress, oro och nedstämdhet som påverkar deras livsstil negativt och medför hinder för de förändringar de behöver göra.

Förutom att stress medför hinder för livsstilsförändring har det också direkt koppling till fetma och ökade riskfaktorer rent fysiologiskt

Våra ungdomar lever med stigmatisering, skam och skuld som kan leda till social isolering

Det är svårt att få ungdomarna att komma till och vara kvar i behandling. Vi vill arbeta på att bli så relevanta som möjligt till deras behov

Vi har en uppskattad kognitivt beteendeorienterad gruppbehandling för vuxna sedan 2008 och vi saknade ett alternativ som passade för ungdomar

2

VARFÖR JUST DET HÄR FORMATET?

Tillräckligt kort behandling som vi bedömde att det fanns en chans att ungdomarna skulle fullfölja

Den är utformad särskilt för ungdomar och systematiskt utvärderad med vissa positiva resultat

En gedigen manual med manus, powerpointbilder, filmklipp, livsriktningkort och CD-skiva med övningar i medveten närvaro

3

HUR GÅR DET TILL?

Kurs på fyra tillfällen om tre timmar vardera. Träffar varannan vecka

Minst 6 deltagare i kursen

Kursformat som varvar teori med upplevelsebaserade moment

Omfattande hemuppgifter mellan varje kurstillfälle

4

VAD INNEHÅLLER KURSEN?

- 1 • Om stress och om språket, vad är stress, förändra eller acceptera, att undvika tankar och känslor
- 2 • Livskompassen, att hantera hinder
- 3 • Att leva det liv jag vill leva, livsriktningkort, hur vårt tänkande skapar lidande och problem
- 4 • Att gå vidare, medkänsla, kommunikation och repetition

5

HUR TYCKER VI ATT DET HAR GÅTT?

- Från mars 2013 till mars 2014 har vi hållit 4 kurser med sammanlagt 24 deltagare
- 6 deltagare har hoppat av eller uteblivit efter första tillfället
- 5 deltagare har fullföljt till 50%
- 4 deltagare har fullföljt till 75%
- 9 deltagare har fullföljt till 100%

6

HUR TYCKER VI ATT DET HAR GÅTT?

- Rolig kurs att hålla, men också rätt krävande med de tre timmarna i sträck.
- Ungdomarna hanterar alla powerpointbilder och föreläsandet bättre än vi trodde.
- Flera av dem har berättat om olika AHA-upplevelser. T.ex. om stressreaktionen i kroppen eller att jag inte är ett med mina tankar och känslor. Hos andra har det inte fått fäste på samma sätt
- Vi ser den positiva effekten när de tar kontakt med varandra. Det avlastar skam och skuld när de får känna igen sig i varandra.
- Värt att fortsätta med efter de initiala pilotgrupperna.

7

VAD TYCKTE UNGDOMARNA ATT DE FICK UT AV KURSEN?

- Det var bra att få möta rädslan att berätta om personliga ting framför andra, även fast det var jobbigt!
- Tack var er har jag kommit över många hinder, lärt mig se mig själv på ett helt annat sätt. Även lärt känna nya människor☺ Tack!
- Jättebra ☺!
- Jag kommer definitivt använda mycket av det vi lärt oss!
- Hemuppgifterna var jättebra! Chigongövningen har jag använt mig mycket utav hemma!

8

VAD TYCKTE UNGDOMARNA ATT DE FICK UT AV KURSEN?

- Fick en insyn i vad som var viktigt i mitt liv -bra! Fick insikt i hur jag vill leva mitt liv och vad som betyder något.
- Jag är säker på att jag kommer ha nytta i framtiden av den här kursen!
- Det kändes väldigt tryggt och bra. Ni är super!! Man fick tänka till lite, vad gör jag egentligen?
- Jag har lärt mig enormt mycket om mig själv och hur jag reagerar på saker och ting. Jag har även träffat en underbar vän under den här perioden vilket är väldigt kul!
- Jag lärde mig hur jag kunde släppa saker och ting som skapar ångest!

9

VAD TYCKTE UNGDOMARNA SAKNADES ELLER KUNDE GJORTS BÄTTRE?

- Kanske lite mer tid för oss i kursen att prata om händelser som relateras i våra liv.
- Mer tid till att utbyta tankar och erfarenheter oss deltagare emellan.
- Träff 4 skulle kunnat bli 2 träffar. Skulle behövt mer tid, stort ämne och bra att ta med sig hem.
- Åhörarkopiorna kunde varit lite större.
- Vissa övningar kunde ha skippats sista träffen. De långa övningarna blev tjatiga för mig....de kortare kändes bättre.
- Fokusera mer på "viktminskningen".

livskompass.se

Fredrik Livheim

livheim@gmail.com