



# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Mattias Myrälff  
[info@myralf.se](mailto:info@myralf.se)

# Mål med utbildningen

A close-up photograph of a white soccer ball with black and blue panels, positioned as if it has just hit or is about to hit a dark blue goal net. The background is a clear, light blue sky.

- Känna till teorin bakom ACT:  
Inlärningsteoretiska principer och RFT
- Kunna arbeta med att öka patienters psykologiska flexibilitet
- Kunna göra en ACT-konceptualisering
- Få praktiska verktyg för de olika grundprocesserna i ACT
- Kunna planera och genomföra en ACT behandling
- Veta hur man kan integrera ACT i behandlingsarbetet

A photograph of a field of tall, golden-brown grasses or wildflowers in the foreground, slightly out of focus. The background shows a clear blue sky with scattered, light-colored clouds. The overall scene is bright and natural.

**Vad är ACT?**



Steven Hayes

**ACT** är en psykologisk  
behandlingsmetod  
baserad på modern  
beteendepsykologi som  
kombinerar mindfulness-  
och acceptansprocesser  
med åtagande- och  
beteendeförändrings-  
processer för att skapa  
**psykologisk flexibilitet**



# ACT

## **Accept**

Acceptera nuet och det du upplever

## **Choose**

Välj väg baserat på personliga värden

## **Take action**

Ta steg mot det som är viktigt för dig

# Kännetecknen för ACT

- Acceptans och åtaganden
- Humanistisk hälsosyn
- Transdiagnostisk behandlingsmodell
- Mål att bygga färdigheter inte bota “fel”
- Annat förhållningssätt till inre upplevelser jämfört med KBT
- “Snabbare” än att fokusera på symtomreduktion





# Psykologisk flexibilitet är att..

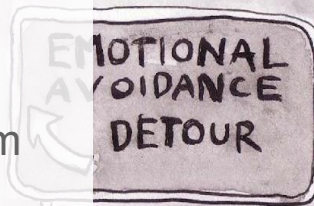
... handla ändamålsenligt i linje med  
sina värderingar, i närvaro av  
jobbiga tankar, ångest eller smärta.

**Psykologisk  
flexibilitet är att...**



# Psykologisk flexibilitet är att...

Kunna hantera besvärande tankar och känslor genom att uppleva situationer som de är




# Psykologisk flexibilitet är att...

Acceptera tankar och känslor som dyker upp även om de är smärtsamma



# Psykologisk flexibilitet är att...

Inte "fastna" i tankar om eller tolkningar av en situation utan istället uppleva den som den är



EMOTIONAL  
AVOIDANCE  
DETOUR

# Psykologisk flexibilitet är att...

Flytta jag-upplevelsen från direkt involvering i situationen till ett mera betraktande plan, ta perspektiv



# Psykologisk flexibilitet är att...

Bli klar över de verkliga värdena i livet



# Psykologisk flexibilitet är att...

Tillämpa övergripande handlingsstrategier





EMOTIONAL  
AVOIDANCE  
DETOUR

nerq



# Beteendeanalys



**Syftet med  
beteendeanalys är att  
förstå och påverka  
beteenden**



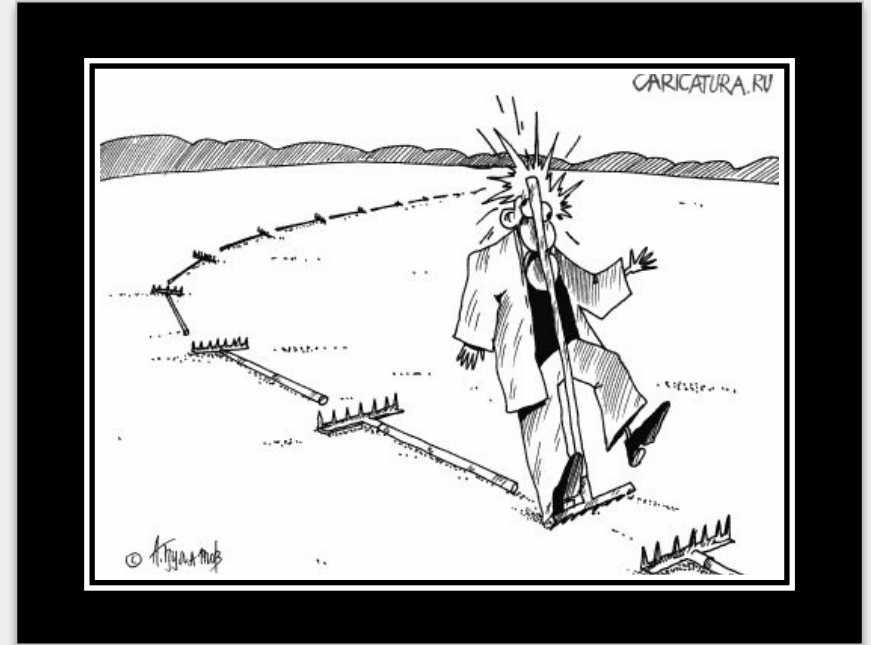
**Beteenden är allt som  
stenar INTE kan göra..**

A close-up photograph of a wooden Scrabble rack containing the word 'CHANGE' spelled out with light-colored wooden tiles. The tiles are arranged in a row on a wooden surface. The word 'CHANGE' is clearly visible, with each letter on its own tile. The tiles have small numbers indicating their point values: C (3), H (4), A (1), N (1), G (2), and E (1). Several other Scrabble tiles are scattered around the rack on the wooden surface, including tiles with letters like S, P, W, J, R, and E. The background is a dark wooden surface.

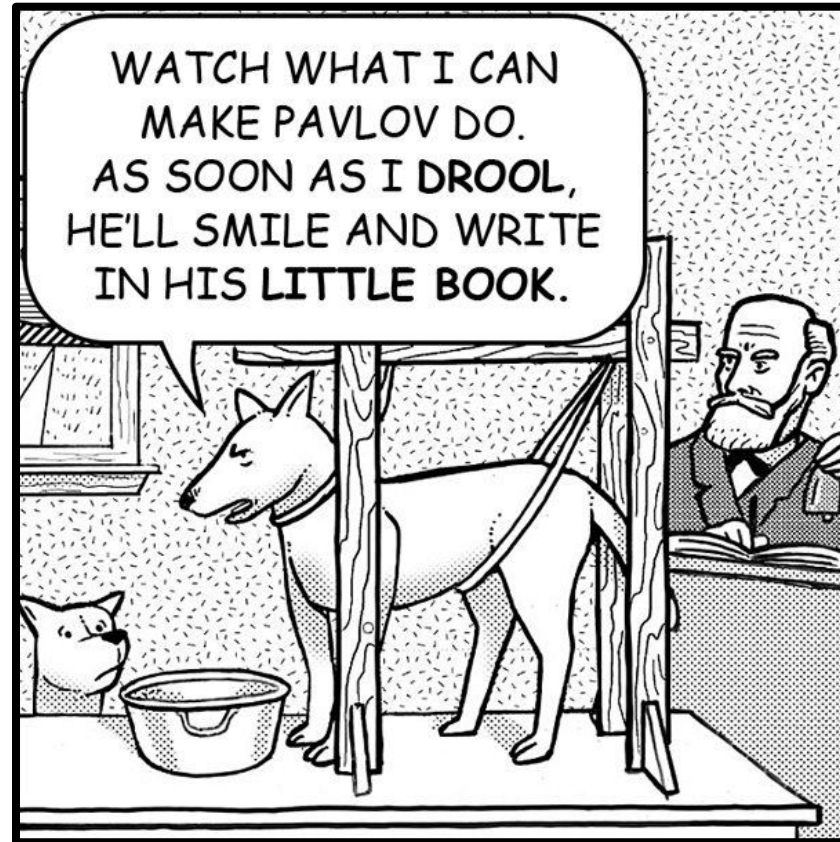
**Hur förändras  
beteenden?**

# Vi lär oss via direkt erfarenhet

Förstärkning, försvagning och utsläckning



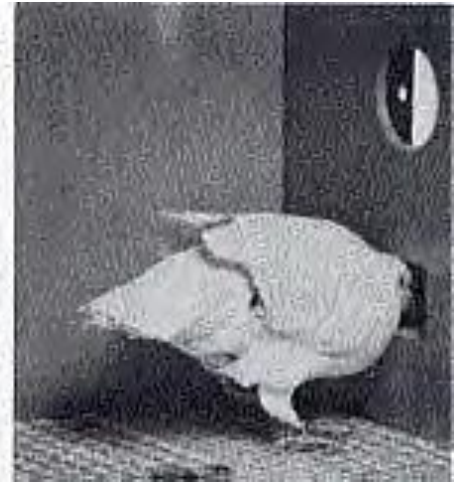
# Klassisk betingning



# Lagen om konsekvenser



# Operant betingning



# Varför gör smarta människor ibland dumma saker?

- Kanske är det så att beteendet leder till en kortsiktigt bra konsekvens, även om det inte är så bra på lite längre sikt?
- Kanske hjälper beteendet oss att undvika en möjlig dålig konsekvens?
- Kanske har beteendet varit hjälpsamt tidigare även om det inte råkar vara det i just den här situationen?



Vad kan jag inte påverka?			Vad kan jag påverka?		Konsekvens	
Yttre faktorer	Biologiska förutsättningar	Inre reaktioner	Hjälpsamma hanteringsstrategier	Ohjälpsamma hanteringsstrategier	Kort sikt	Lång sikt
Frun gått bort	Kronisk sjukdom	Sorg Tankar om sista tiden  Hur mår jag?, oro	Gå till PRO ??	Grubbla på balkongen	Lindring  Jobbigt att ev fa frågor, rädsla fa ovälkommen känsloreaktion, gråta?	Ensamhet, mer tid att grubbla  ?



# Vad formar våra beteenden?

- Direkta erfarenheter
- Verbala regler
- *Modellinlärning*

A black and white photograph showing a young child's hand resting on an elderly person's wrinkled hand, symbolizing direct experience. The child's hand is on the left, and the elderly person's hand is on the right. The text "Direkta erfarenheter" is overlaid in the center.

**Direkta erfarenheter**

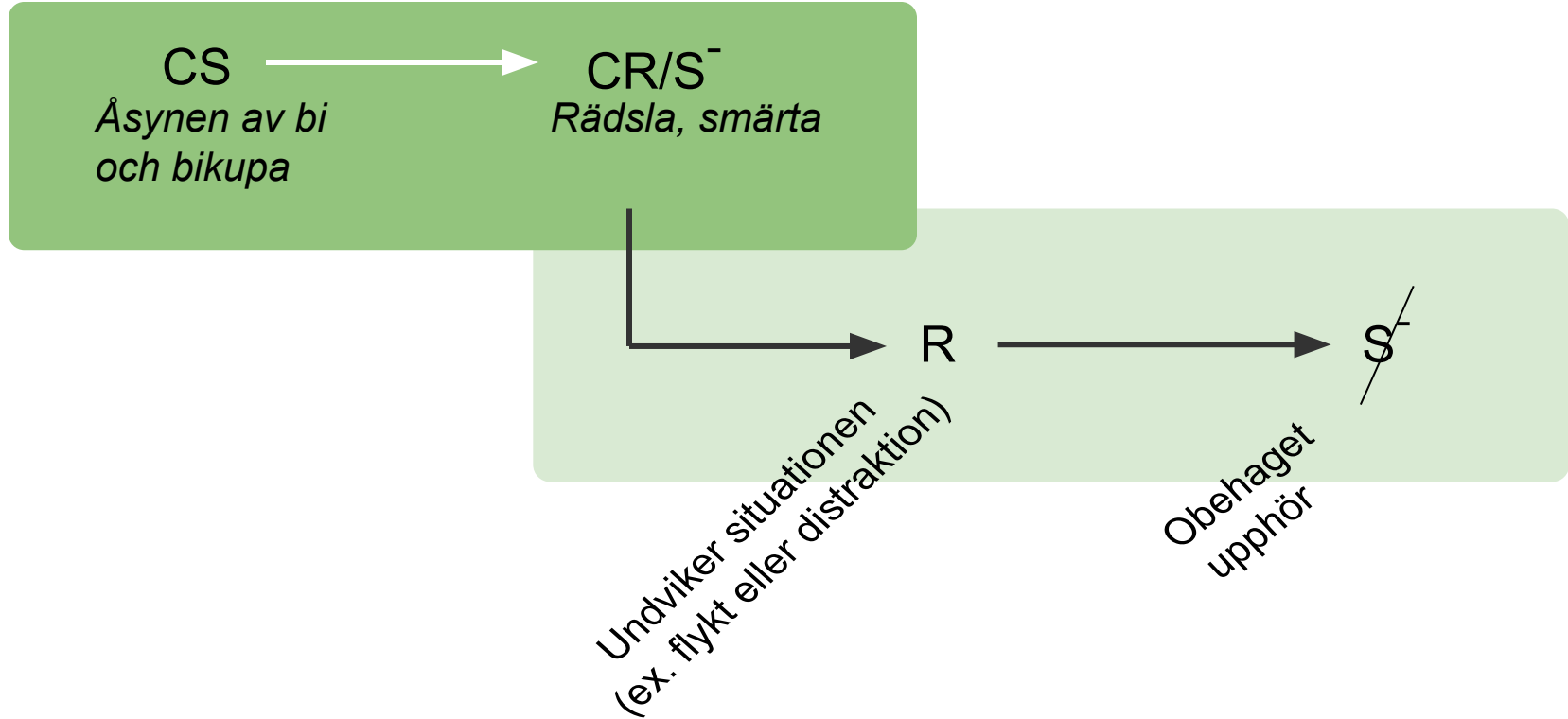
# Operant betingning



Aktiverare → Beteende → Konsekvens

# Mowrers tvåfaktormodell

*Förklarar hur inlärt beteende vidmakthålls*



# Upplevelsemässigt undvikande

Upplevelsemässigt undvikande kallas tendensen att försöka undvika och bli av med inre upplevelser som vi upplever som obehagliga.

Det kan både handla om negativa upplevelser som sorg, ledsamhet, ångest, ilska, ältande och smärta men också positiva upplevelser som glädje och kärlek mm.

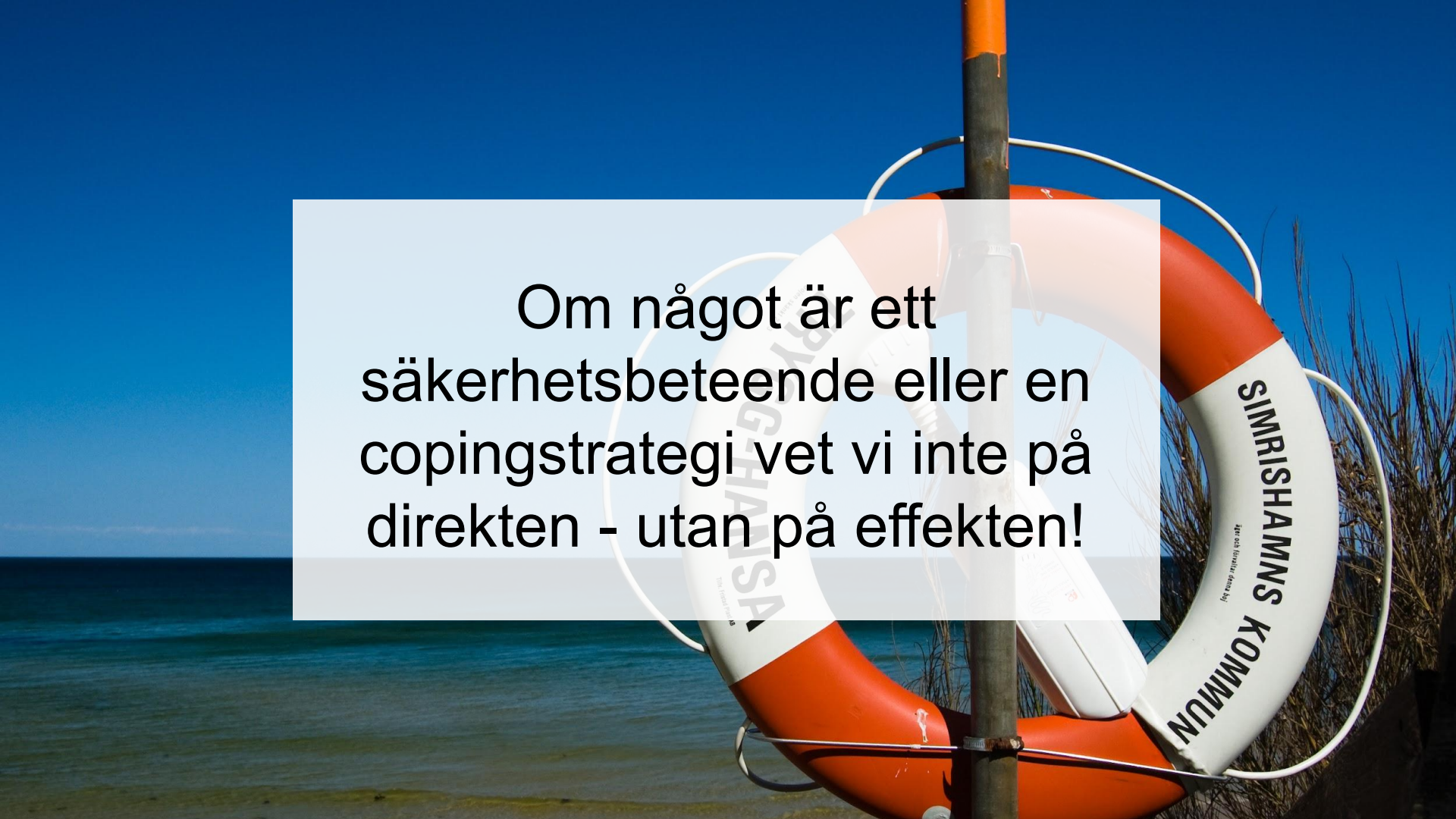


# Funktionell kontextualism

*“Beteenden är varken bra eller dåliga utan endast mer eller mindre hjälpsamma utifrån den situation som en person befinner sig i...”*

- *Steven Hayes, fritt översatt*



A lifebuoy with orange and white segments is hanging from a dark metal post. The lifebuoy has the text "SIMRISHAMNS KOMMUN" written on it in black capital letters. The background shows a clear blue sky, a calm blue sea, and some dry reeds on the right side. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text.

Om något är ett  
säkerhetsbeteende eller en  
copingstrategi vet vi inte på  
direkten - utan på effekten!

# Multipla funktioner och funktionell ekvivalens

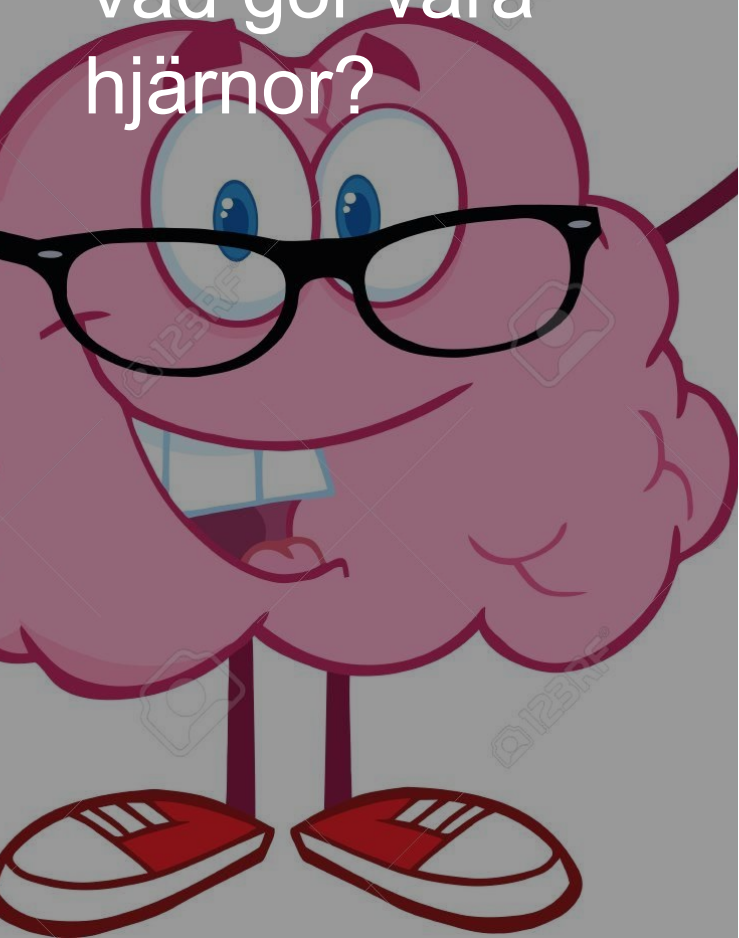
- Multipla funktioner = Samma beteende kan ha olika funktion
- Funktionell ekvivalens = Olika beteenden kan ha samma funktion



A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, speaking into a red megaphone. The megaphone is decorated with various animal rights posters and signs, including one that says "KILLS!", another with "FOR ANIMALS", and one with "HOW MANY MORE OF US?". The woman is wearing a dark top. The background is a blurred outdoor setting.

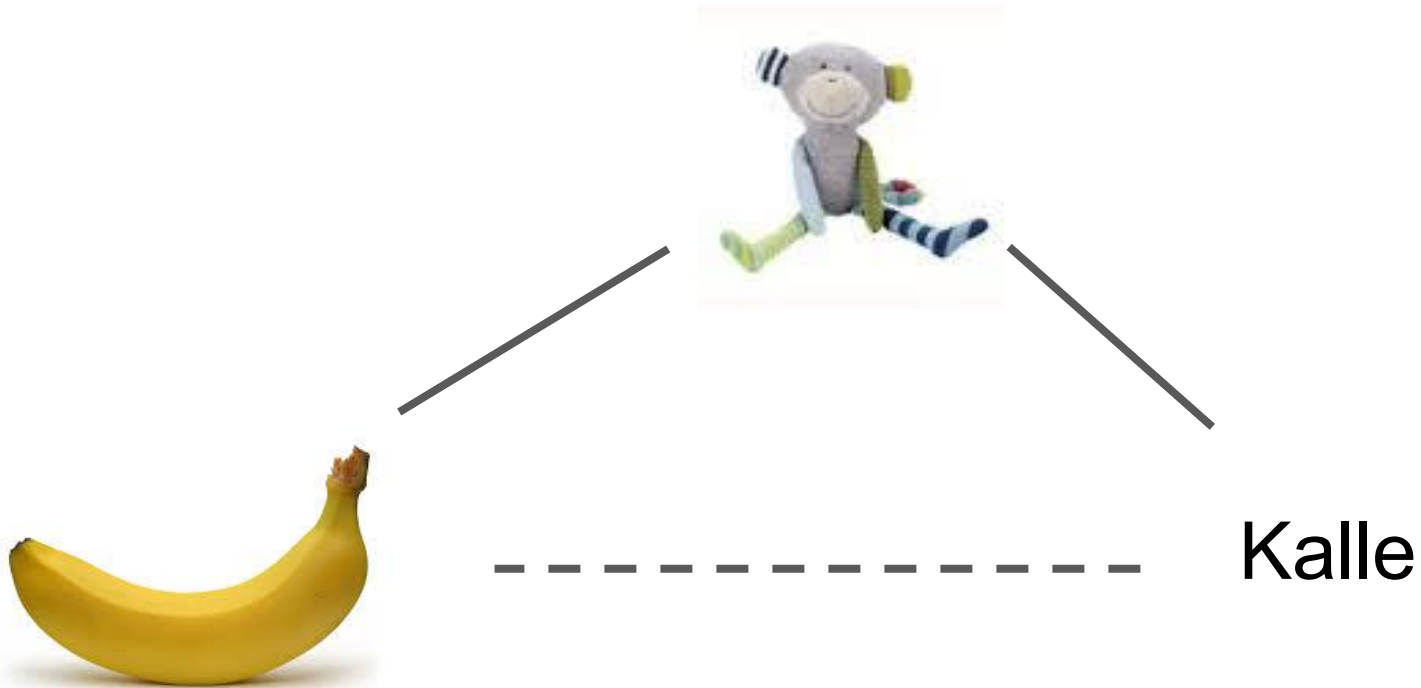
# Verbala regler

Vad gör våra  
hjärnor?



- Funderar
- Föreställer
- Planerar
- Utvärderar
- Förutser
- Reflekterar
- Värderar
- Väljer

# Relational Frame Theory





Språket hjälper oss lösa problem i  
vår yttre värld

Men kan skapa  
problem i vår inre  
värld...



# Rent och smutsigt obehag

Rent obehag är smärtan vid ett migränanfall.  
Smutsigt obehag är alla negativa tankar, känslor  
och beteenden som blir associerade med  
migränanfallet.



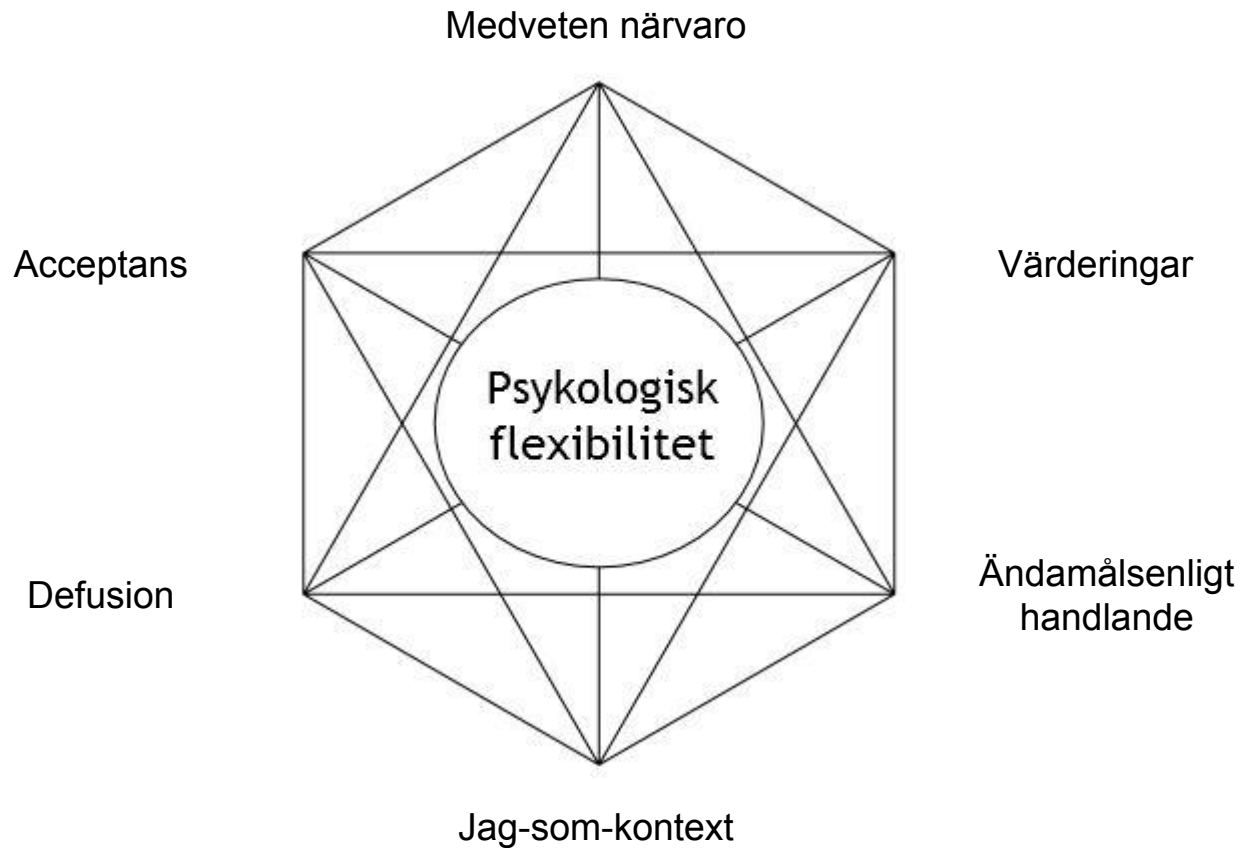
# Modellinlärning

MATTIAS MYRÅG  
Sjögård

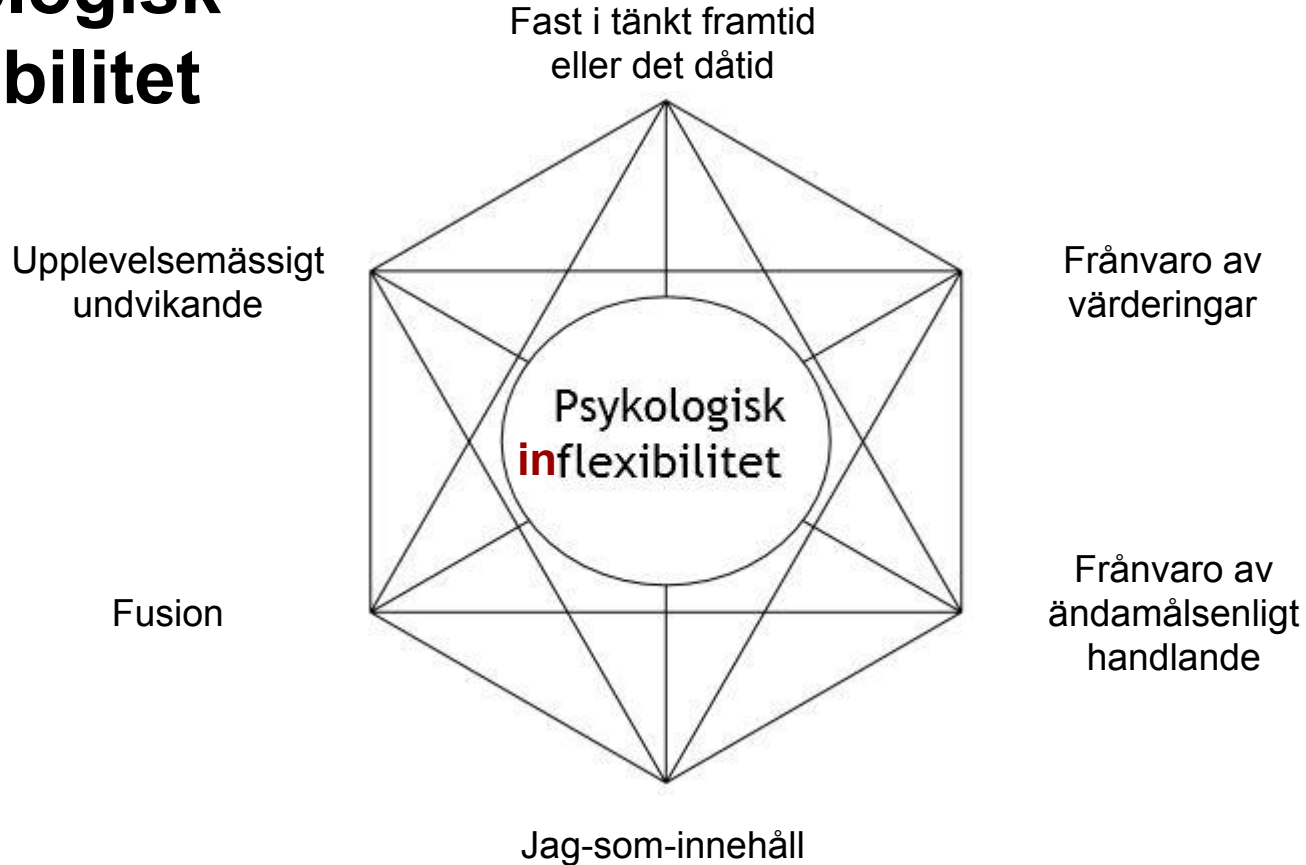


# Pelare och processer

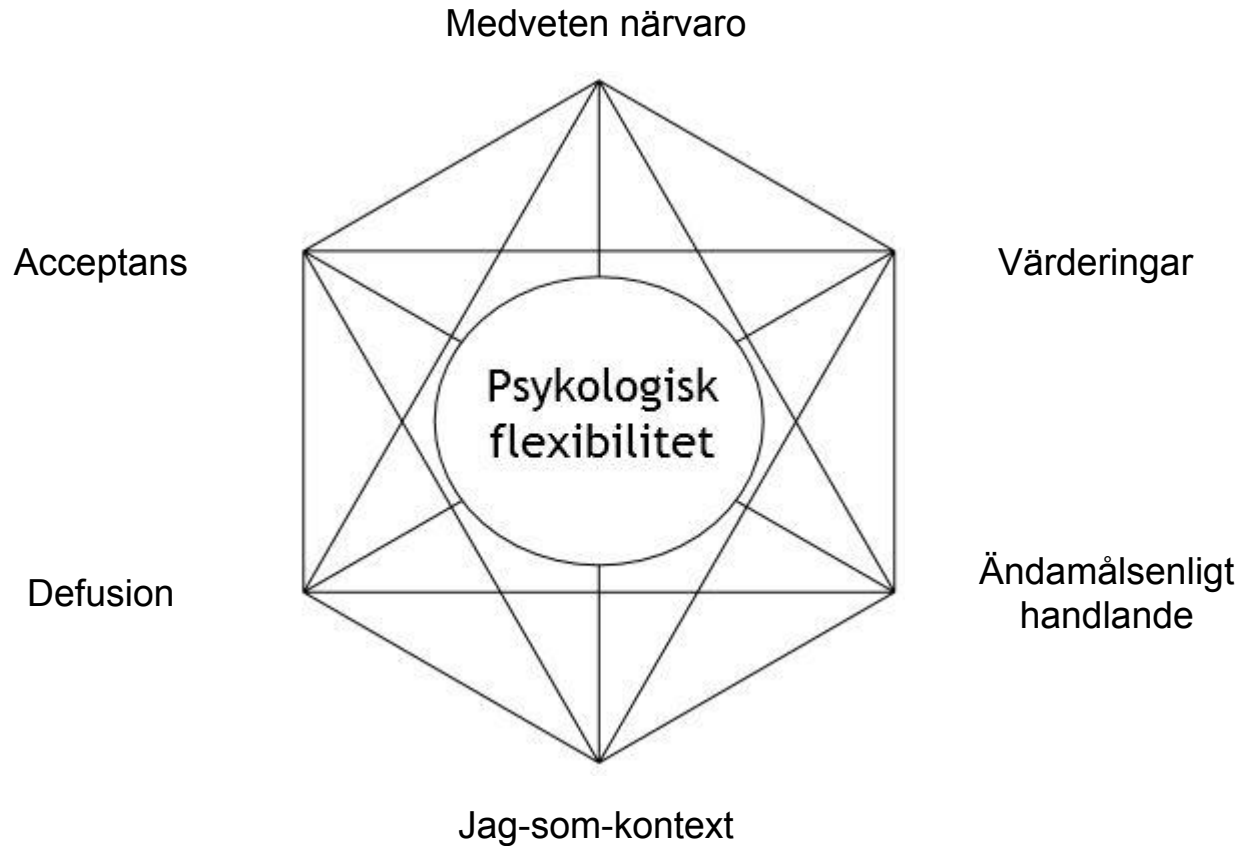
# Hexaflexen



# Psykologisk inflexibilitet



# Hexaflexen



# 3 ACT-pelare och 6 ACT-processer

**Öppenhet**

=

Acceptans

+

Defusion

**Närvaro**

=

Medveten närvaro

+

Jag-som-kontext

**Engagemang**

=

Värderingar

+

Ändamålsenligt  
handlande

# Sex grundprocesser



A close-up portrait of a young woman with light skin, green eyes, and numerous freckles. She is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the color of her eyes.

# Acceptans

Acceptans handlar om att uppmuntra  
öppenhet och nyfikenhet mot inre upplevelser

Acceptans används när flykt och undvikande  
av inre upplevelser hindrar viktiga åtaganden



# Kognitiv defusion

Defusion handlar om att uppmärksamma tänkandet som en pågående process istället för att fastna i tankarnas innehåll

Defusion används när inre beteenden (tankar, minnen, bilder etc.) skapar hinder för patienten

# Medveten närvaro



Medveten närvaro handlar om att flexibelt, frivilligt och medvetet uppmärksamma det som händer just nu

Medveten närvaro används när patienten är splittrad, omedveten eller på ett ohjälpsamt sätt fastnar i det förflutna eller i framtiden

# Jag-som-kontext

A close-up photograph of a chessboard with alternating light and dark squares. Several chess pieces are visible, including a white knight in the foreground, a black rook, and various pawns. The lighting is soft, highlighting the textures of the wood and the pieces.

Jag-som-kontext handlar om att medvetet uppmärksamma vårt medvetandet och att vi är medvetna

Jag-som-kontext används när patienten är rädd för att möta sin inre värld eller är fast i en ohjälpsam självbild

# Värderingar



Värderingar handlar om att veta och välja vad som är viktigt och meningsfullt här och nu

Värderingar används när motivation saknas och/eller för att skapa en riktning i behandlingen och i livet

Värderingar är en fyr som hjälper patienten att hitta sin väg i livet



# Ändamåls- enligt handlande

Ändamålsenligt handlande är att hitta aktiviteter som för patienten i den riktning den önskar röra sig.

Ändamålsenligt handlande används för att åstadkomma förändring i patientens liv



Lunch  
12-13

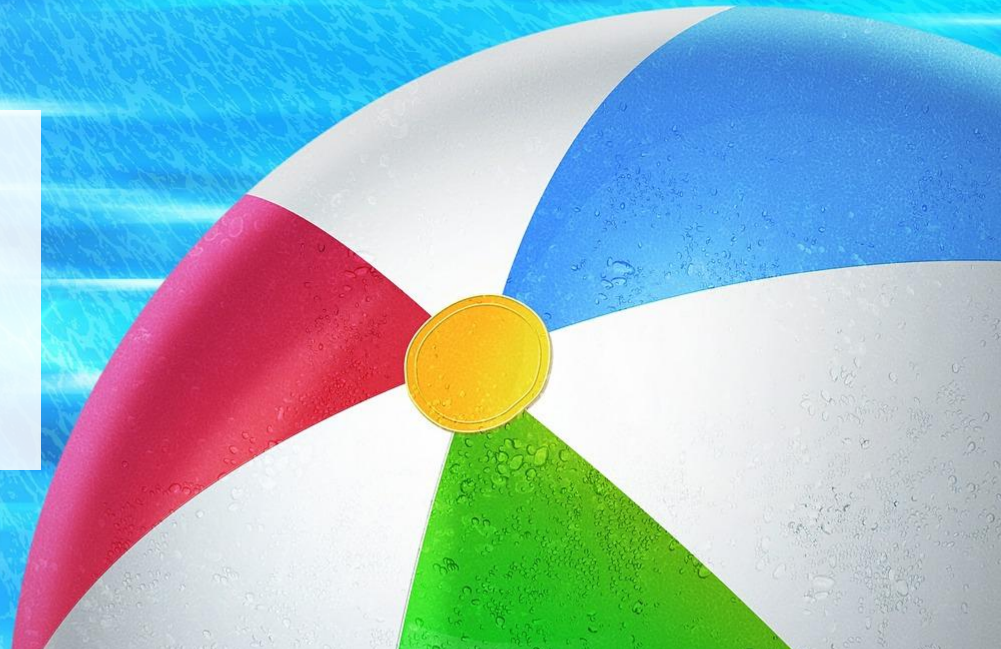
A close-up portrait of a young woman with light skin, freckles, and green eyes. She is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The lighting is soft, highlighting her facial features.

# Acceptans

Acceptans handlar om att uppmuntra öppenhet och nyfikenhet mot inre upplevelser

Acceptans används när flykt och undvikande av inre upplevelser hindrar viktiga åtaganden

# Övning - Badbollen






**Övning -  
Fysikalisering**

# Övning - Två reglage



A photograph of a shirtless man from behind, standing on a boat. He is wearing dark shorts and has his arms slightly out to the sides. The background is a calm body of water under a bright sky. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing text.

**Övning - Är du villig  
att...**

# Fler övningar för acceptans

- Hålla andan
- Gräva i vatten
- Dansa med ångest
- Uppleva kontrasten i vitalitet mellan kontroll och villighet
- *"Skulle du vara villig att..."*





# Kognitiv defusion

Defusion handlar om att uppmärksamma tänkandet som en pågående process istället för att fastna i tankarnas innehåll

Defusion används när inre beteenden (tankar, minnen, bilder etc.) skapar hinder för patienten

A yellow wheel loader is the central focus, positioned on a dirt surface. It has a large, dark-colored bucket. In the background, there is a large, conical pile of light-colored sand. The sky is clear and blue. In the distance, some residential buildings and trees are visible. The loader has 'LUNGBY' and 'L18' written on its side.

**Övning - Tänk inte på  
en gul traktor**

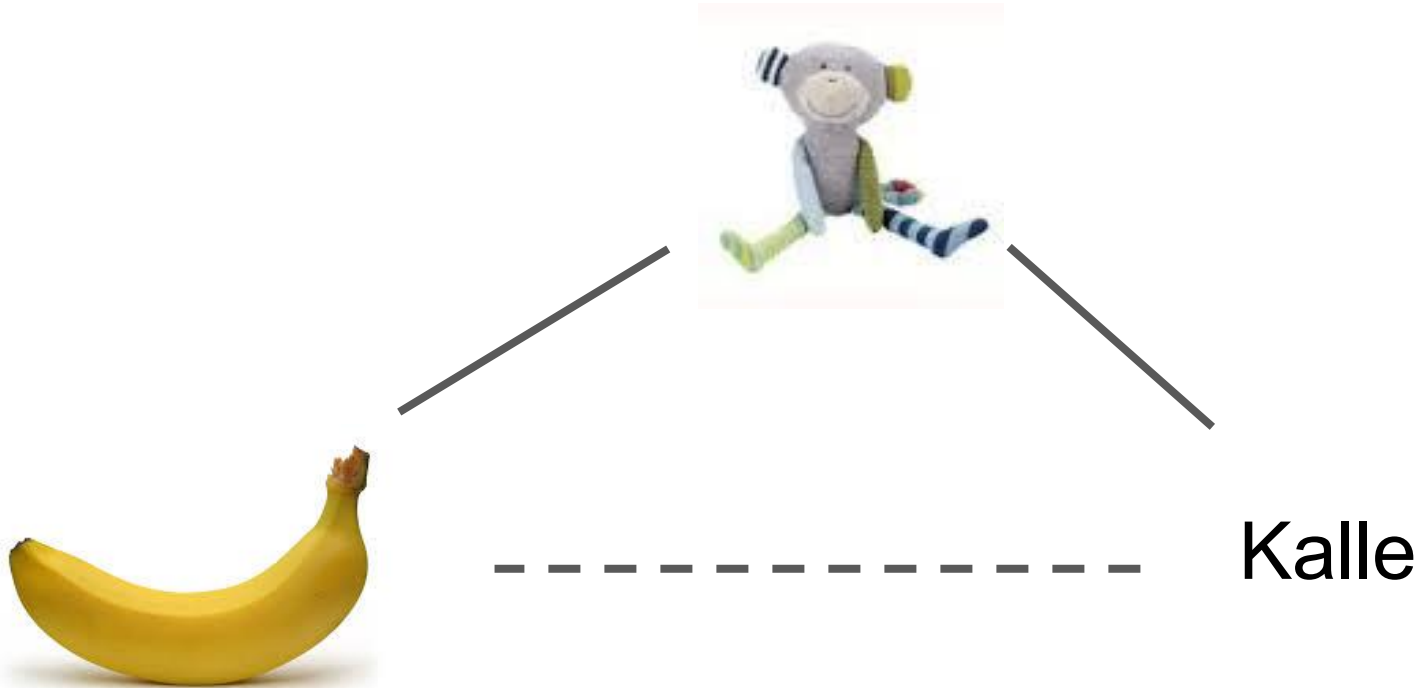
A photograph of a white plate with a lemon half and three lemon wedges. The lemon half is on the left, and the three wedges are on the right. The plate is set against a white background.

**Övning - Ät en citron  
med tanken**

# Relational Frame Theory

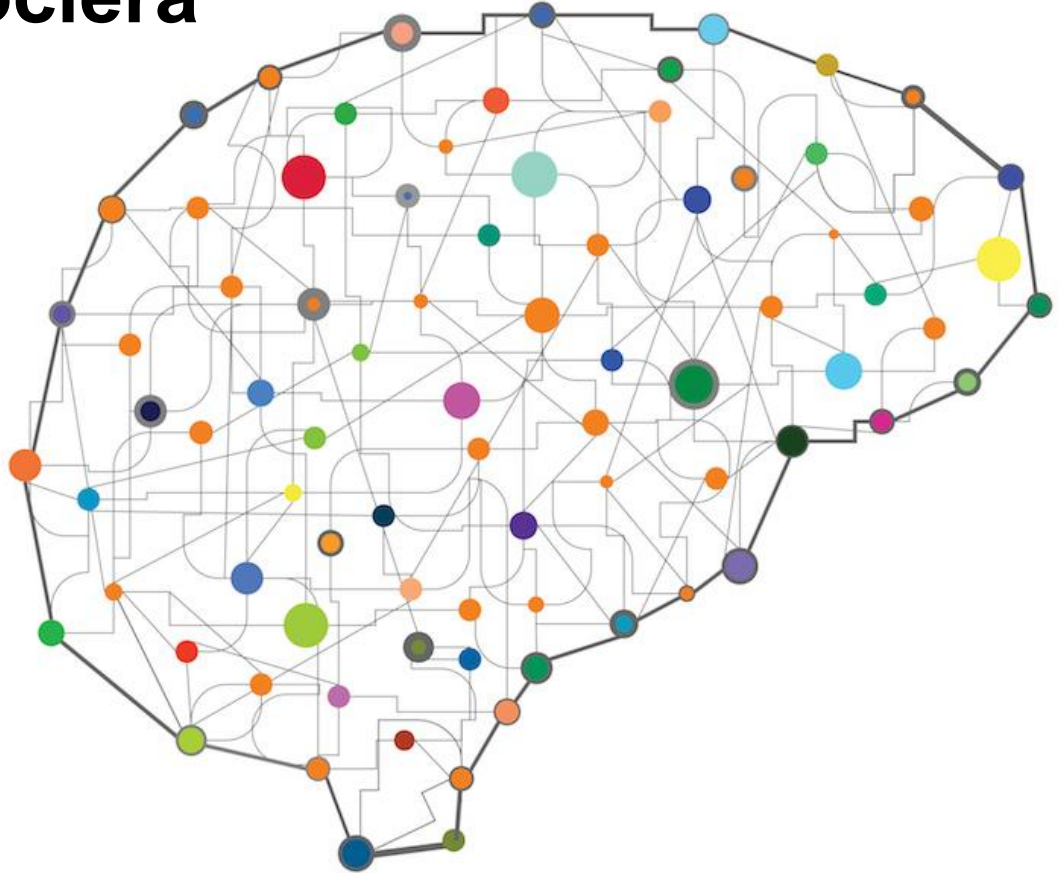


# Relational Frame Theory



# Allting går att associera med allting

- Större - mindre
- Lika - olika
- Bättre - sämre
- Långsammare - snabbare
- Längre - kortare
- Gillar - ogillar



# Fler övningar för kognitiv defusion

- Radio missnöje
- Löv på strömmen
- Döp dina tankar!
- Mindful walk
- *"Vem tjänar på den här tanken?"*



# Värderingar



Värderingar handlar om att veta och välja vad som är viktigt och meningsfullt här och nu

Värderingar används när motivation saknas och/eller för att skapa en riktning i behandlingen och i livet

Värderingar är en fyr som hjälper patienten att hitta sin väg i livet

# Mål och värderingar



# Problemet med mål



" Om du tänker positivt varje dag, arbetar hårt, strävar efter att bli den bästa versionen av dig själv, omger dig med inspirerande människor, och aldrig ger upp, så finns det inga gränser för hur utbränd du kan bli. "

Svend Brinkmann, dansk professor i psykologi.



A close-up photograph of a round birthday cake with white frosting and colorful sprinkles. Several lit candles in various colors (pink, yellow, purple, green) are on top, with their flames glowing. The background is a soft, out-of-focus pattern of red and white. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Övning - 20 års festen**



## Övning - Livskompass

**Övning -  
Majonnäsburken och  
två koppar kaffe**



# Fler värderingsövningar

- Målet är resan
- 100h i veckan
- Viktiga personer i ditt liv
- *"Hur vill du att andra ska beskriva dig?"*



# Ändamåls- enligt handlande



Ändamålsenligt handlande är att hitta aktiviteter som för patienten i den riktning hen önskar röra sig

Ändamålsenligt handlande används för att åstadkomma förändring i patientens liv



**Övning - Bulls eye**

# Från värdering till meningsfulla mål



1. Sammanfatta dina värderingar
2. Sätta upp omedelbart mål
3. Sätt upp ett par kortsiktiga mål
4. Sätt upp ett par mål på medellång sikt
5. Sätt upp ett par långsiktiga mål

# Fler övningar för ändamåls- enligt handlande

- En “vanlig” planering
- Känsla som signal för handling
- *"Om allt blev helt perfekt, hur skulle du då upptäcka det?"*



# Medveten närvaro



Medveten närvaro handlar om att flexibelt, frivilligt och medvetet uppmärksamma det som händer just nu

Medveten närvaro används när patienten är splittrad, omedveten eller på ett ohjälpsamt sätt fastnar i det förflutna eller i framtiden



**En enkel  
mindfulnessövning**

The image features three bright yellow flowers with multiple petals and dark brown centers, set against a blurred green background. A semi-transparent white rectangular box is positioned in the lower-left quadrant, containing the text 'Övning - 3-3-3' in a bold, black, sans-serif font.

**Övning - 3-3-3**



**Övning - “Nua”**

# Fler övningar i medveten närvaro

- Andningsankare
- Russinövningen
- SOAS
- Kroppsscanning
- *"Vad händer nu?"*



A close-up photograph of a chessboard with alternating light and dark squares. Several chess pieces are visible, including a white knight in the foreground, a white king, and several black pieces. The lighting is soft, creating subtle shadows on the board.

# Jag-som-kontext

Jag-som-kontext handlar om att medvetet uppmärksamma vårt medvetandet och att vi är medvetna

Jag-som-kontext används när patienten är rädd för att möta sin inre värld eller är fast i en ohjälpsam självbild

A wooden chessboard with a black and white checkered pattern is shown from a high-angle perspective. The board is set up with chess pieces. Black pieces are on the top half of the board, and white pieces are on the bottom half. The pieces are arranged in a way that suggests a game in progress or a specific tactical setup. The board is made of light-colored wood and has a dark border.

# Övning - Schackmetaforen

**Övning -  
Ficklampsmetaforen**



**Övning - Fyra i  
rummet**



# Fler övningar för jag-som-kontext

- Löv på strömmen
- Postitlappar
- Vem är det som upplever?
- Det observerande jaget
- *"Då fick du tanken..."*



humans love  
repetition

**Kort repetition...**





# ACT

## **Accept**

Acceptera nuet och det du upplever

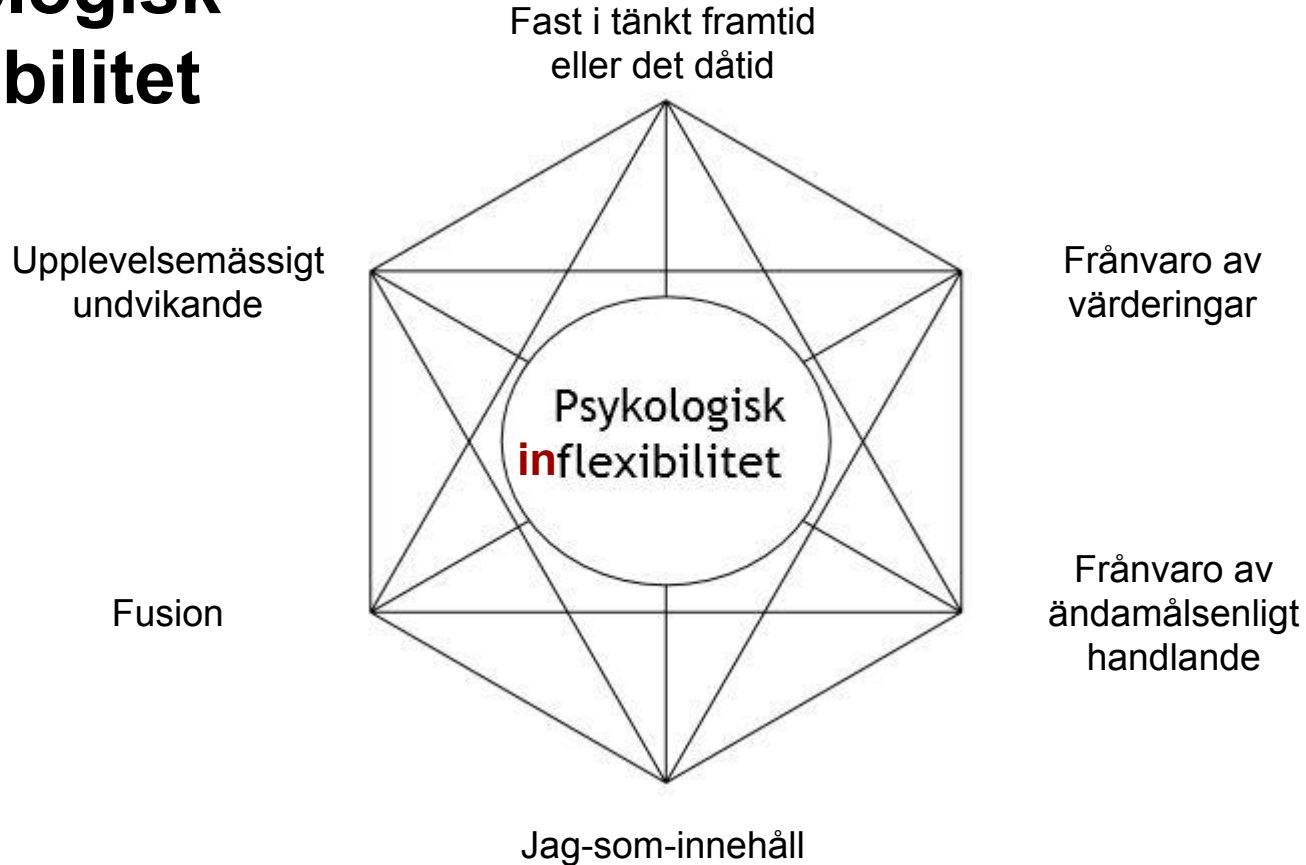
## **Choose**

Välj väg baserat på personliga värden

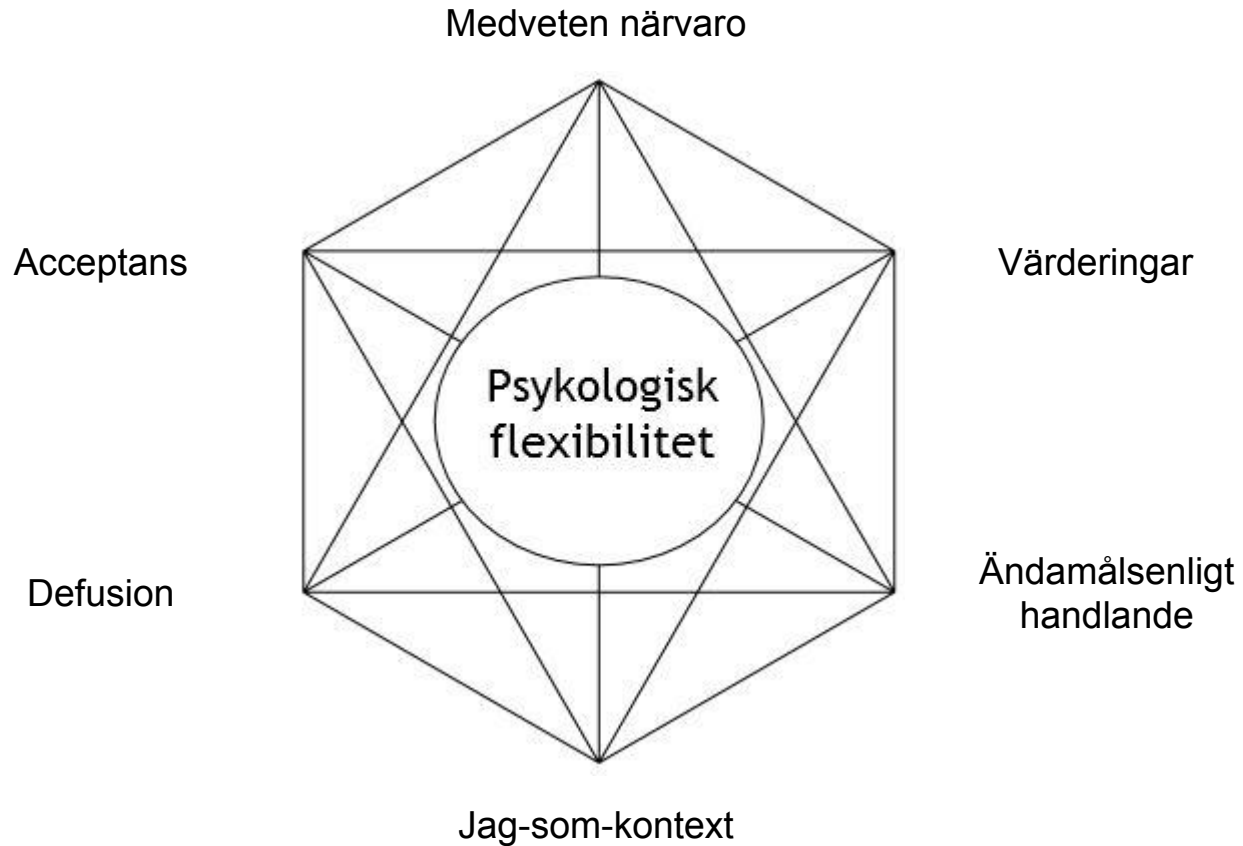
## **Take action**

Ta steg mot det som är viktigt för dig

# Psykologisk inflexibilitet



# Hexaflexen






# Djupdykning i ACT

A black and white cartoon illustration. On the left, a figure with a wide-brimmed hat and sunglasses holds a lit cylindrical bomb. On the right, a figure in a dark, hooded robe holds a lit spherical bomb. A central black square with a white border contains the text.

**Upplevelser  
är inte  
fienden**



**Vi sitter i  
samma båt**



**Vi kan inte rädda  
våra patienter  
från den svåra  
och utmanande  
uppgiften att  
växa**




**Acceptera  
inte  
ohjälpsamma  
förklaringar**


$$E = mc^2$$

and


$$I = \pi r^2 e$$

A black and white photograph of a leopard walking from left to right. The leopard's body is covered in a pattern of dark spots on a lighter background. The background is a plain, light-colored surface. In the center of the image, there is a black rectangular box with a white border. Inside this box, the text "Förvänta dig förändring snabbt" is written in white, bold, sans-serif font, arranged in three lines.

**Förvänta dig  
förändring  
snabbt**

A cartoon illustration of a person's head and shoulders, shown from the back. The person has short hair and is wearing a white collared shirt. Their arms are raised, and their hands are clenched into fists, suggesting a state of anger, frustration, or determination. The background is a solid grey color.

**Var glad om  
patienten blir  
rädd, frustrerad,  
förvirrad, arg  
eller orolig  
då finns något  
att arbeta med  
här och nu**



Var glad om  
du blir  
**rädd, frustrerad,  
förvirrad, arg  
eller orolig**  
då finns något  
att arbeta med  
här och nu



**Mer om  
beteendeanalys**

# Vi lär oss via verbala regler

1. Pliance
2. Tracking
3. Augmenting



# Pliance (fogning)

... är när vi följer en verbal regler som historiskt haft sociala konsekvenser! Genom att följa regeln gör vi andra glada.

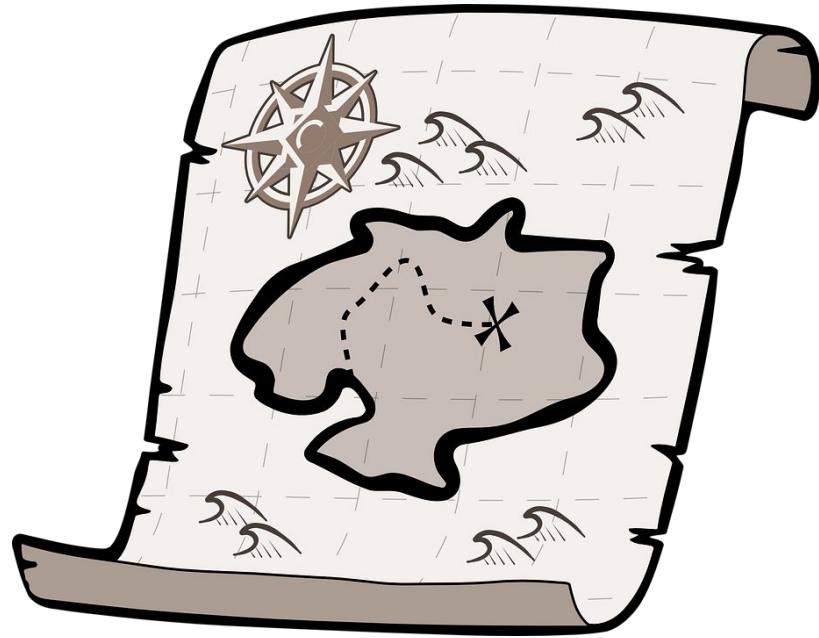
- *En sked för pappa...*
- *Gör som doktorn säger och ta din medicin!*



# Tracking (spårning)

... är regelstyrda beteenden som styrs av erfarenheten att följandet av regler brukar leda till naturliga konsekvenser.

- *Om du tittar längst in i mammas garderob hittar du godisgömman!*
- *Om du stannar kvar på bussen så kommer du upptäcka att din ångest minskar!*



# Augmenting (vidgning)

... är regler som påverkar vilka händelser som fungerar som en konsekvens

- *Å vad gott det skulle vara med en kaffe...  
(Motivative augmental)*
- *Man kan nästan säga att en panikattack är  
som ett falsklarm! (Formative augmental)*



# Nu ska vi träna!

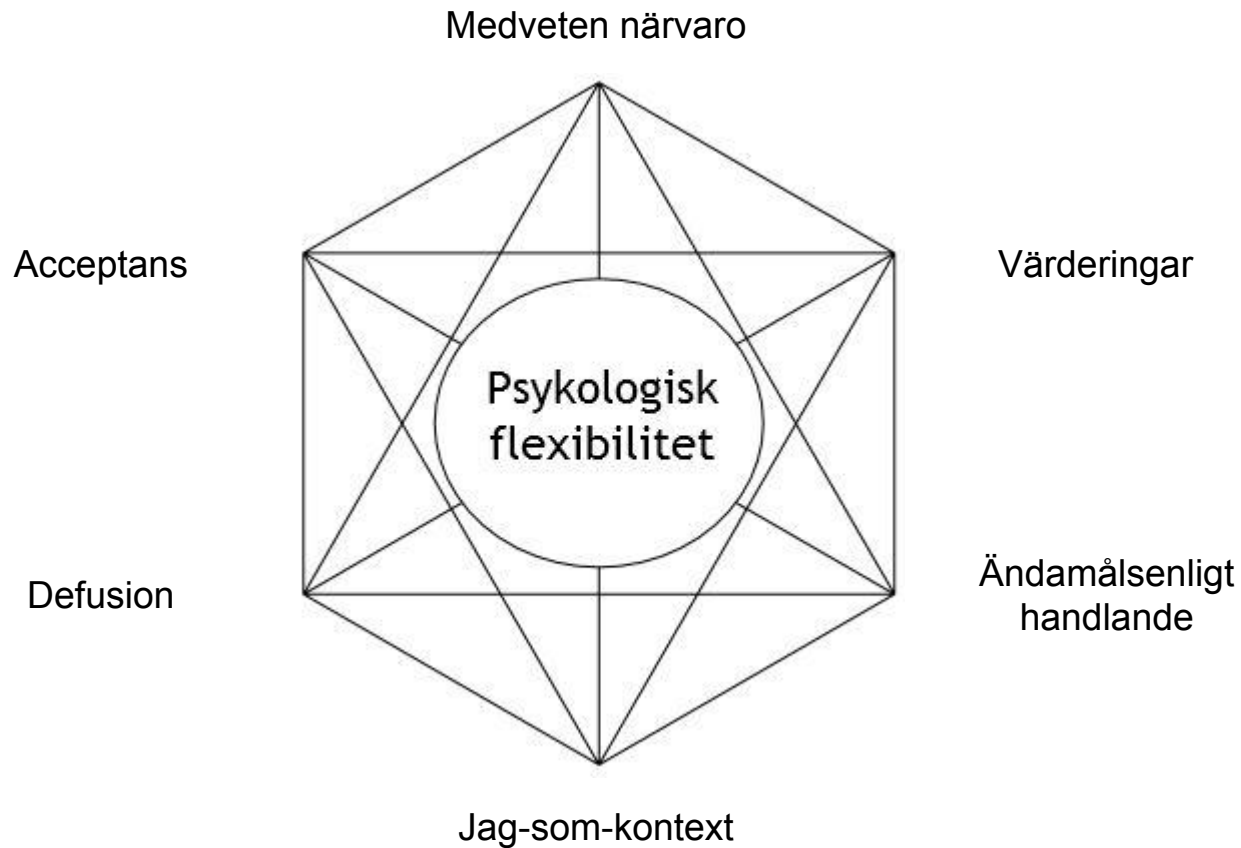
- En patient, en behandlare, övriga observatörer
- **Behandlaren** ska pröva att i ett kort samtal på 15 minuter intervjua **patienten** och uppmärksamma psykologisk inflexibilitet
- **Observatörerna** ger positiv, specifik och konkret feedback






# Hexaflexdans

# Hexaflexen



A ball of red yarn is shown in the upper left corner. A single strand of the yarn extends from the ball, loops back to the right, and then continues as a straight line towards the bottom right corner of the image. The background is a plain, light-colored surface.

Psykologisk flexibilitet  
är som ett garnnystan...

# Svårt vara medvetet närvarande

- “Tre fönster”
- Vara långt fram i tanken (i framtiden)
- Hur känns det just nu?
- Hur kändes det då?



# Svårt med perspektivtagning

- Vem är det som tänker så?
- Vad skulle ditt framtida jag säga om det?
- Vad skulle du vilja säga till dig själv i den situationen?



# Upplevelsemässigt undvikande

- Hur kändes det då?
- Vad upplevde du?
- Hur kändes det i kroppen?



# Fast i ohjälpsamma tankar

- Var kom den tanken ifrån...
- Var/hur har du lärt dig att tänka så...
- Hur hjälpsamt är den tanken?



# Tappat kontakt med sina värderingar

- Vad är viktigt för dig?
- Hur vill du vara som förälder?
- Hur vill du att dina vänner ska minnas dig om X år?
- Om drömmen blev sann, hur skulle du vilja att det såg ut?



# Svårt med ändamålsenligt handlande

- Vad kan du göra?
- Vad skulle du kunna göra för att din son skulle känna sig trygg när ni är där?
- Vad skulle jag se dig göra om du “levde din dröm”?



Tips:  
Öva med en klocka!





Några exempel på  
“färdiga”

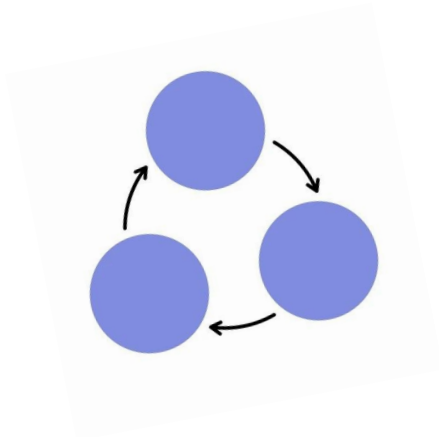


behandlingsupplägg



# Olika typer av behandlingsupplägg

- Protokollstyrd “A-Ö” behandling
- Processtyrd behandling



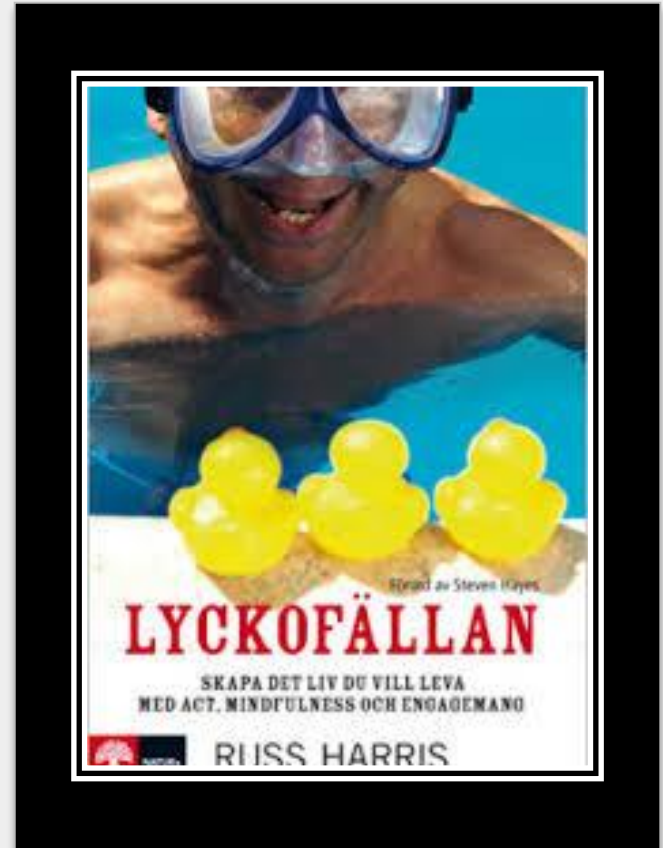
# ACTa våra stressade lärare

1. Medveten närvaro, psykoedukation, funktionell analys och kreativ hopplöshet, acceptans, övning ställ dig upp och sjung, löv på strömmen
2. Medveten närvaro, acceptans, röd och grön knapp, rent och smutsigt obehag, villighetsreglagemetforen, ögonkontaktsövningen, promenad med tankeapparaten, värderingar, begravningsövningen, bulls-eye, acceptansdagbok
3. Åtaganden, vad vill du att ditt liv ska stå för, konkritisering av hinder, leva liv i värderad riktning,



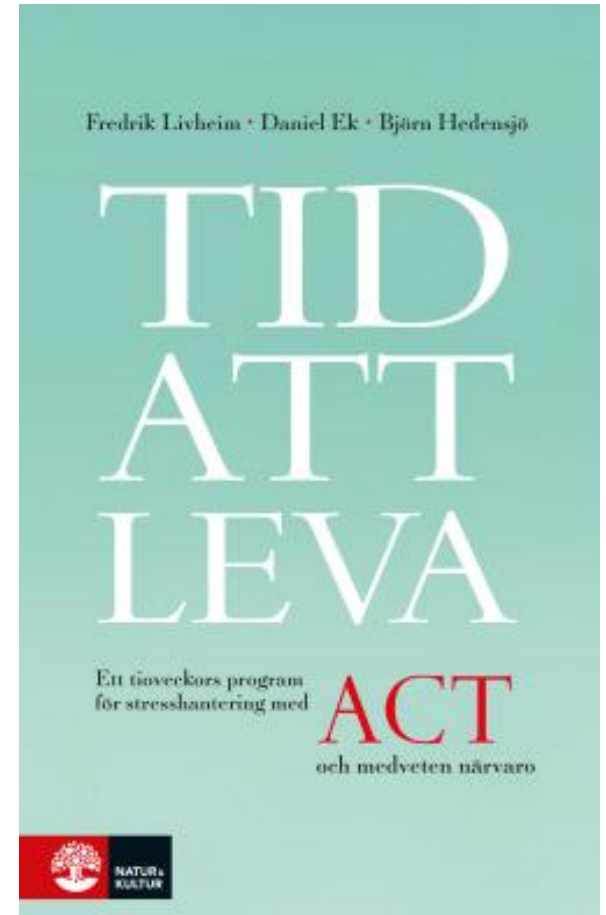
# Lyckofällan

1. Hur du gillrar din egen lyckofälla:  
kreativ hopplöshet
2. Förvandla din inre värld: acceptans  
och defusion
3. Skapa ett liv värt att leva:  
värderingar och åtaganden

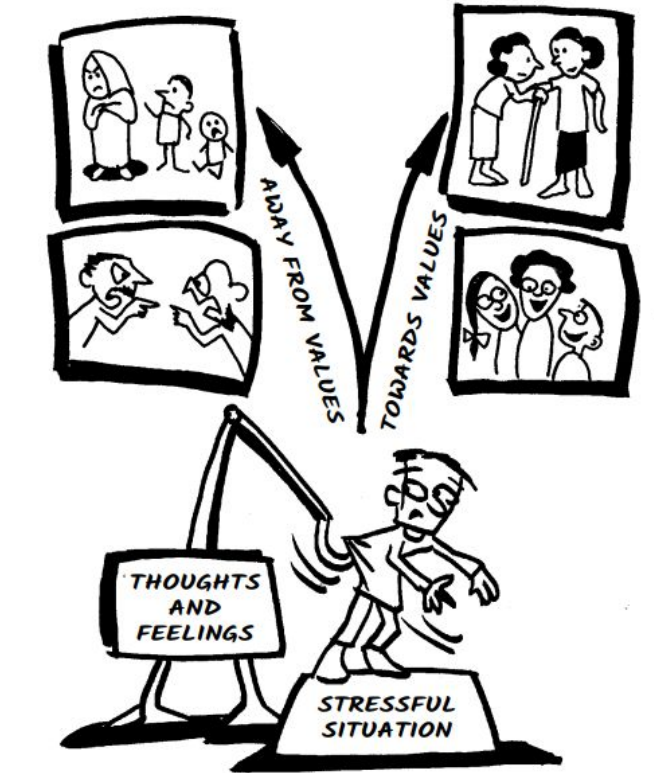


# Tid att leva

1. Inledning, Perceived Stress Scale, planera in återhämtning
2. Korta pauser, medveten närvaro, sömnråd
3. Värderingar, 90-års kalaset, livskompass
4. Problemlösning
5. Acceptans
6. Närvarande, Undvikande eller Presterande
7. Fungerande relationer, jag-budskap, säga nej, be om hjälp
8. Medveten närvaro
9. Bli god vän med sig själv
10. Vidmakthållandeplan

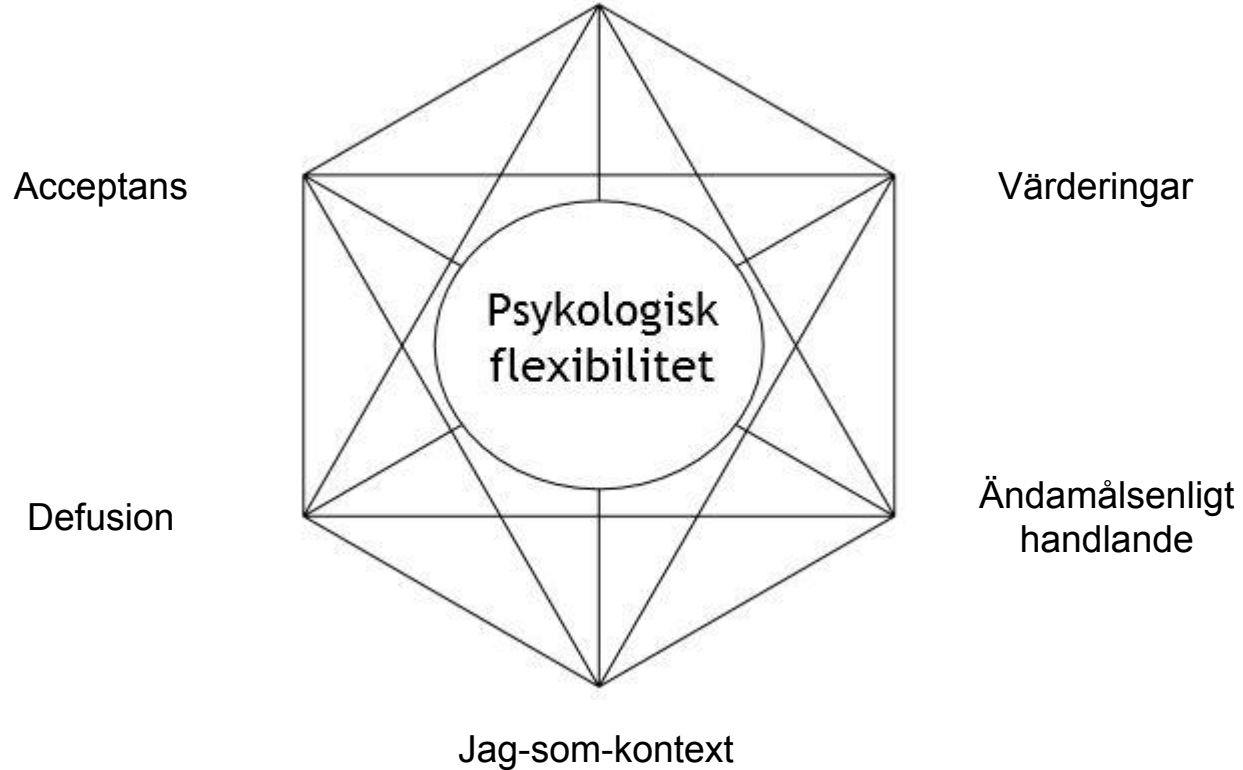


# Doing What Matters in Times of Stress

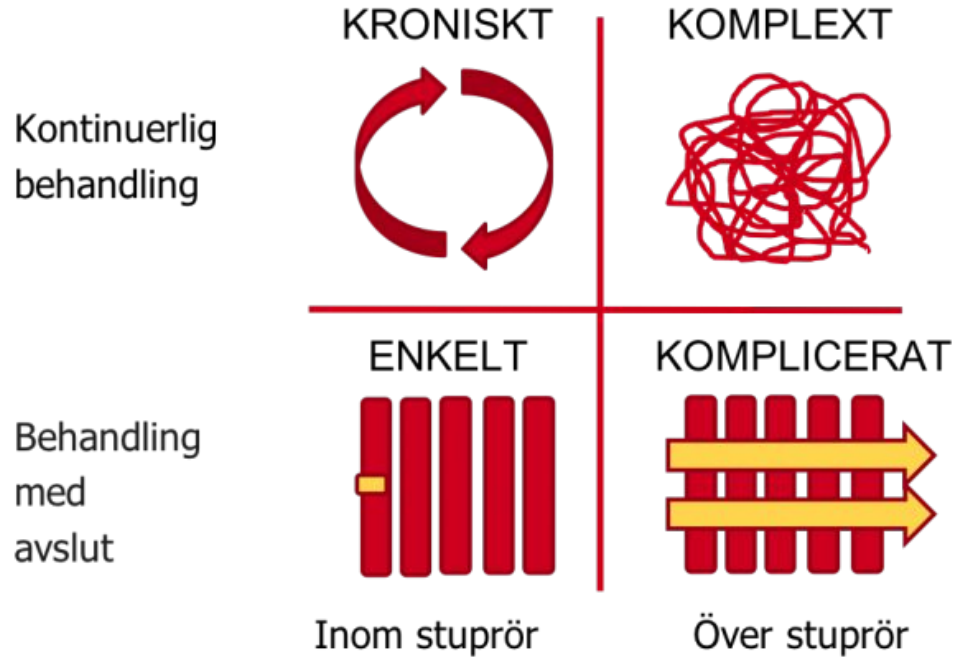


# Vad behöver patienten?

Medveten närvaro

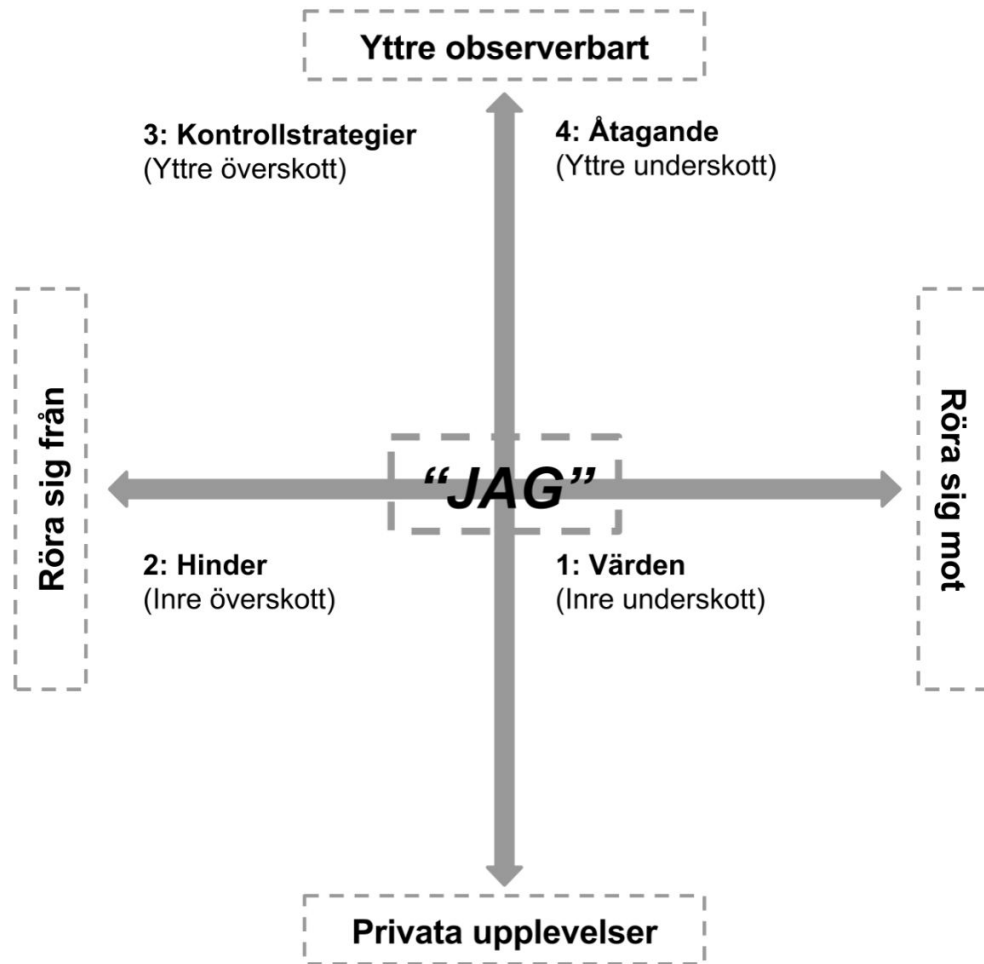


# Olika typer behandlingsprocesser



The background of the image consists of a dense, vertical stream of green numbers (0-9) on a dark green background, resembling a digital data stream or a matrix. The numbers are of varying sizes and are scattered across the entire frame, creating a sense of motion and data flow.

# ACT matrissen





Lunch

A circular arrangement of various colored pencils pointing towards the center, with the text "Grupper i ACT" overlaid in the middle. The pencils are in various colors including red, purple, blue, green, yellow, orange, and black. The text is in a bold, white, sans-serif font.

# Grupper i ACT

# Olika typer av ACT grupper

- Sluten grupp, rullande grupp eller öppen grupp?
- Specifikt problemområde eller transdiagnostiskt?
- Psykoedukativ grupp eller processgrupp?
- Utgå från ACT-övningar eller utgå från patienternas egna berättelser?

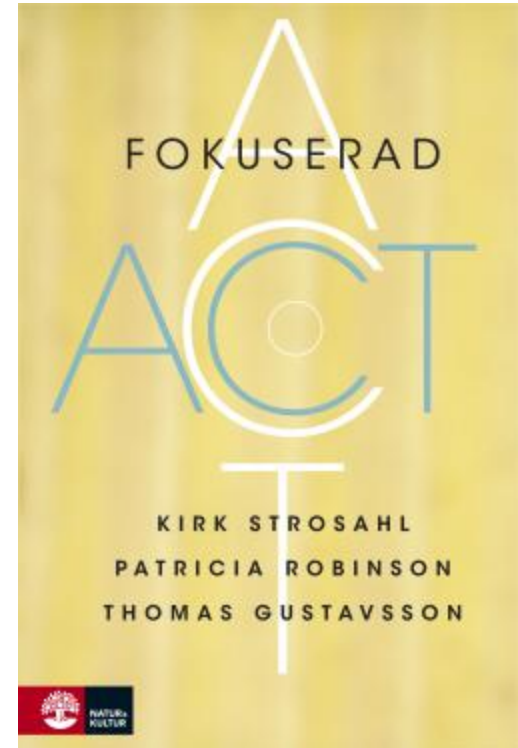


# Rullande ACT grupp

Tillfälle 1: Närvaro

Tillfälle 2: Öppenhet

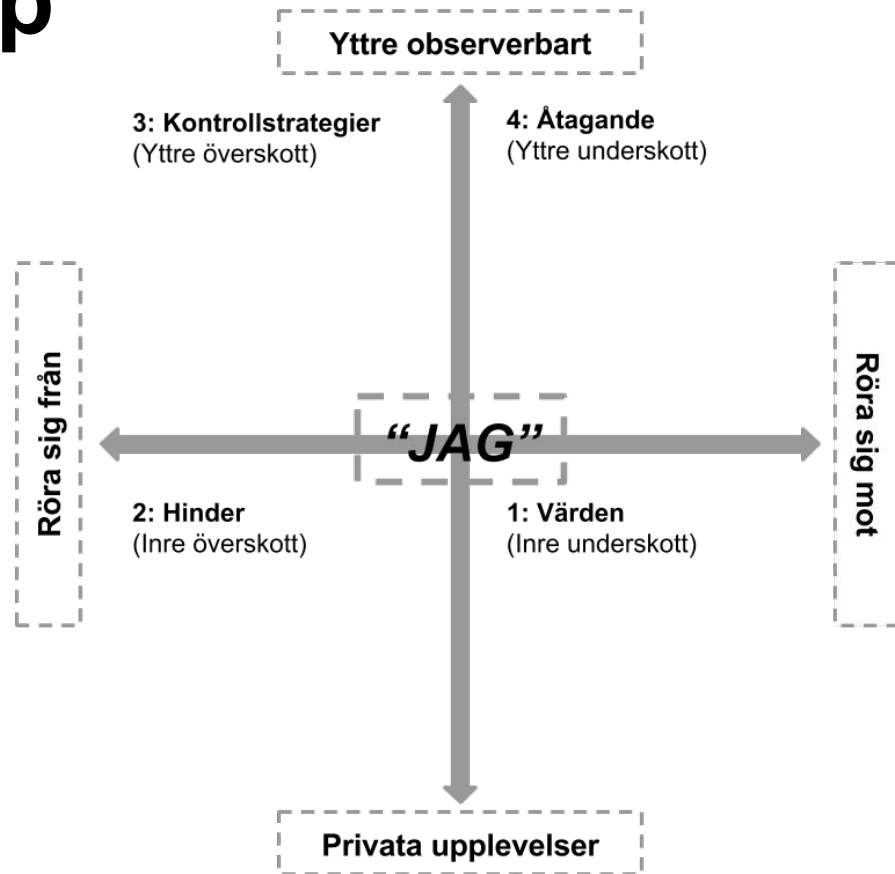
Tillfälle 3: Värderingar



# ACT-matris i grupp

## Stående agenda:

1. Hej och välkomna
2. Veckan som varit
3. Analys med ACT-matrisen
4. Planering av ny hemuppgift
5. Avslutning och sammanfattning



A child is shown from the back, with their hands pressed against their head. They are wearing a red and white striped t-shirt. The background is a solid teal color with several hand-drawn pink question marks scattered across it. The text 'ACT för barn och unga' is centered over the child's head.

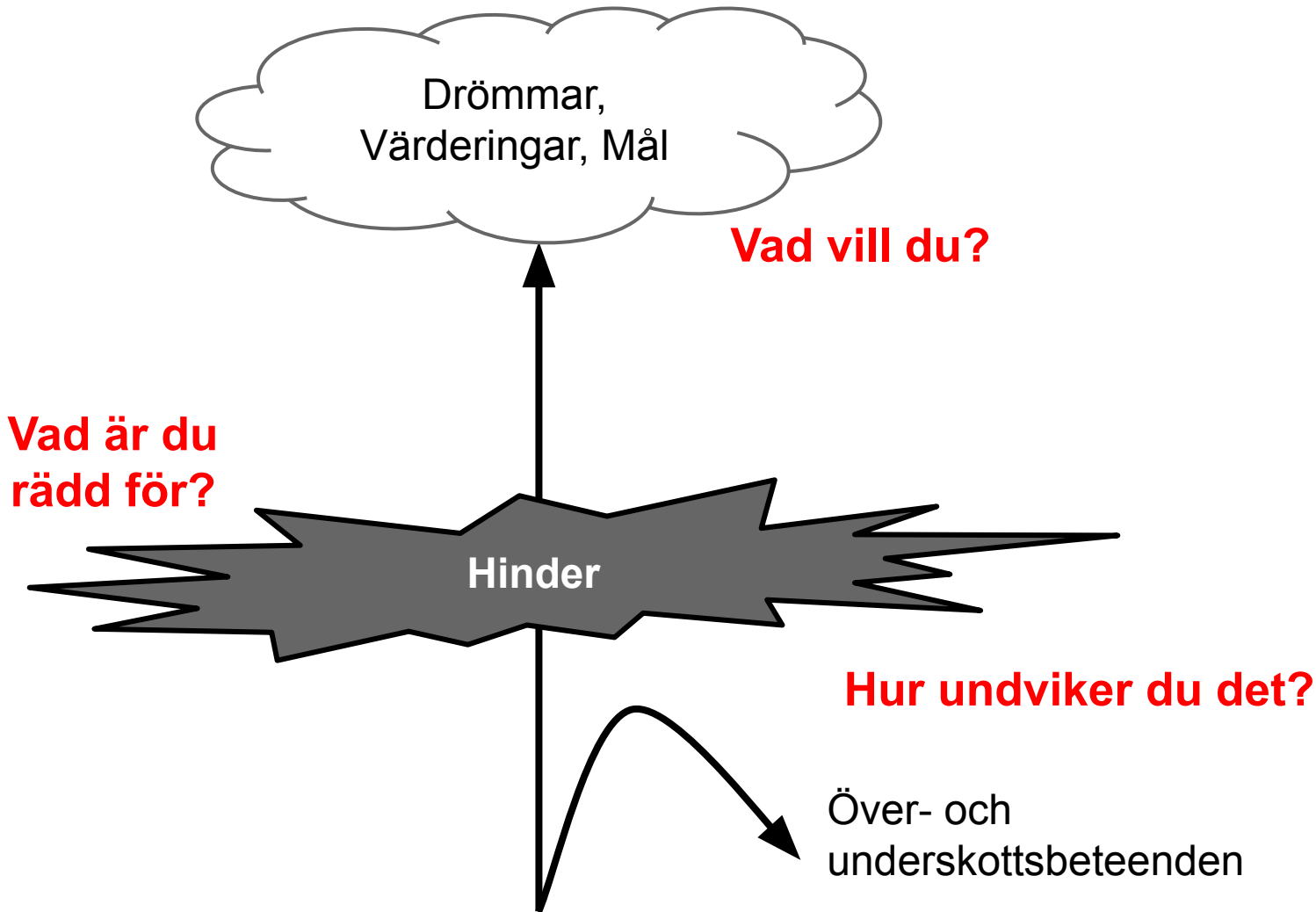
**ACT för barn  
och unga**

The image features three yellow pictograms on a dark asphalt background. From left to right: a small child, a larger adult figure, and a female figure holding a baby. The pictograms are stylized and appear to be painted on the asphalt, with some cracking visible in the paint. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Vems problem ska vi  
arbeta med?**

The image features three yellow pictograms on a dark asphalt background. From left to right: a small child, a larger adult figure, and a female figure holding a baby. The pictograms are simple, stylized shapes. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the bottom left, containing the text 'Använd enkla förklaringsmodeller!' in bold black font.

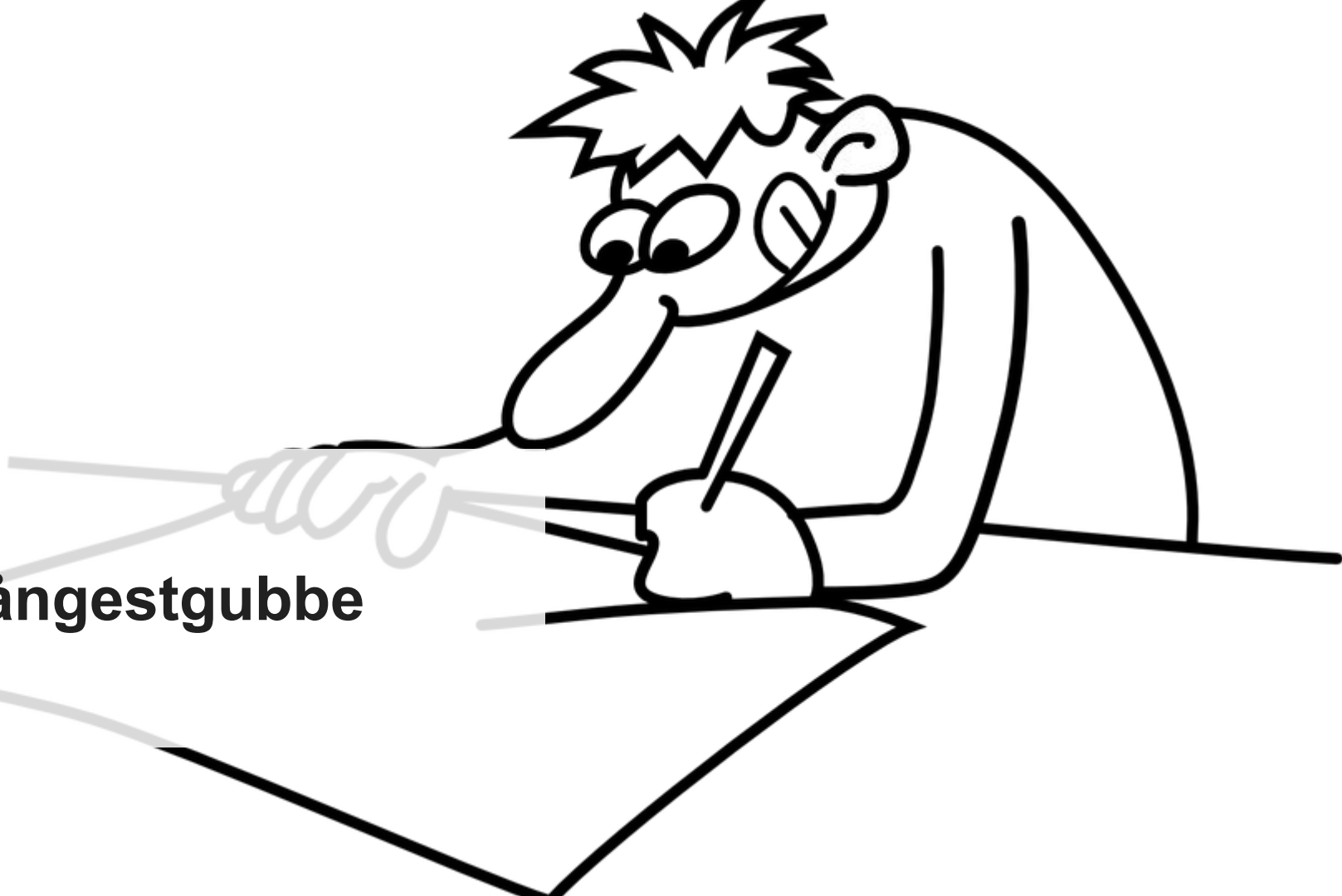
**Använd enkla  
förklaringsmodeller!**



**Använd enkla  
övningar!**



**Måla ångestgubbe**





**Gör det konkret**

A close-up photograph of a person's hand holding a branch of a pine tree. The branch is covered in long, thin, green needles. The background is dark and out of focus, suggesting a forest setting. The lighting is natural, highlighting the texture of the needles and the skin of the hand.

**Fokusera på  
sinnesintryck**

A close-up shot of Merida, the main character from Disney's 'Brave'. She has vibrant, curly red hair and bright blue eyes. She is holding a wooden bow with both hands, ready to shoot an arrow. She is wearing a blue tunic with white ruffled details. The background shows a bright blue sky and distant mountains.

**Vad skulle din förebild  
ha gjort?**

A person is shown from the chest up, holding their right hand up in a 'stop' gesture. The hand is the central focus, with fingers spread. The background is blurred, showing what appears to be a computer monitor and some office equipment. A white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Vad vill du INTE?'.

**Vad vill du INTE?**



**Vad mår du bra av?**



**ACT vid suicidalala  
beteenden**

# Vad är suicidala beteenden?

- Dödstankar
- Suicidtankar
- Suicidplaner
- Suicidförsök





**Går det att förutse?**

# Preventions- orienterad metod



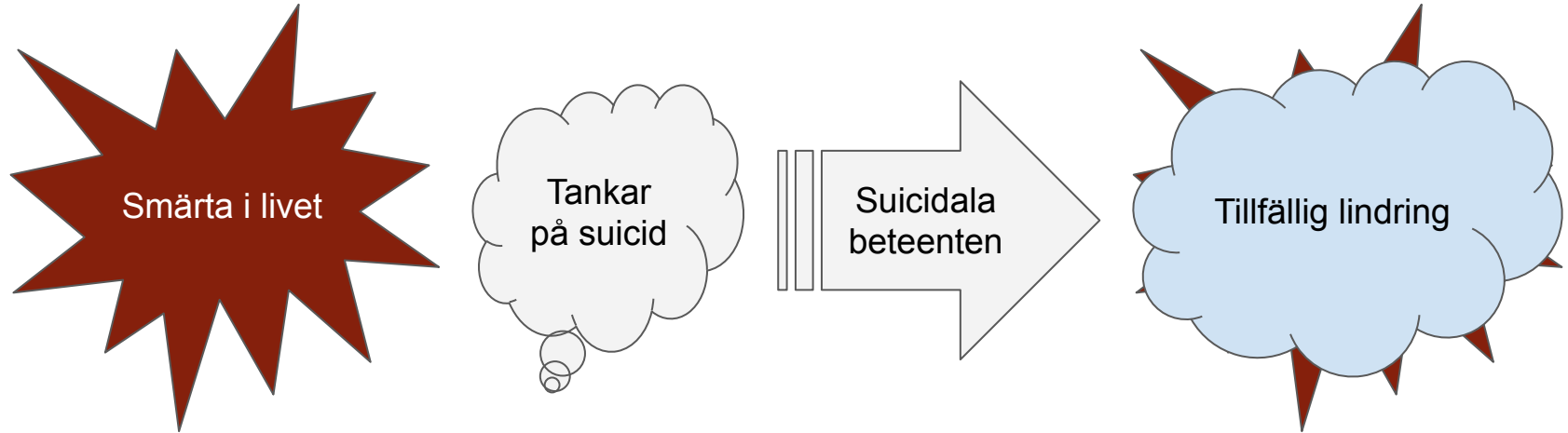
- Betonar patologi där målet är att minska risk för suicid genom att bota diagnoser
- Negativa beteenden besvaras med kraftiga åtgärder där förekomst av suicidala beteenden kan göra att patienten prioriteras för psykiatrisk behandling
- Många åtgärder handlar om att inskränka individens självbestämmande

# Inlärnings- baserad metod



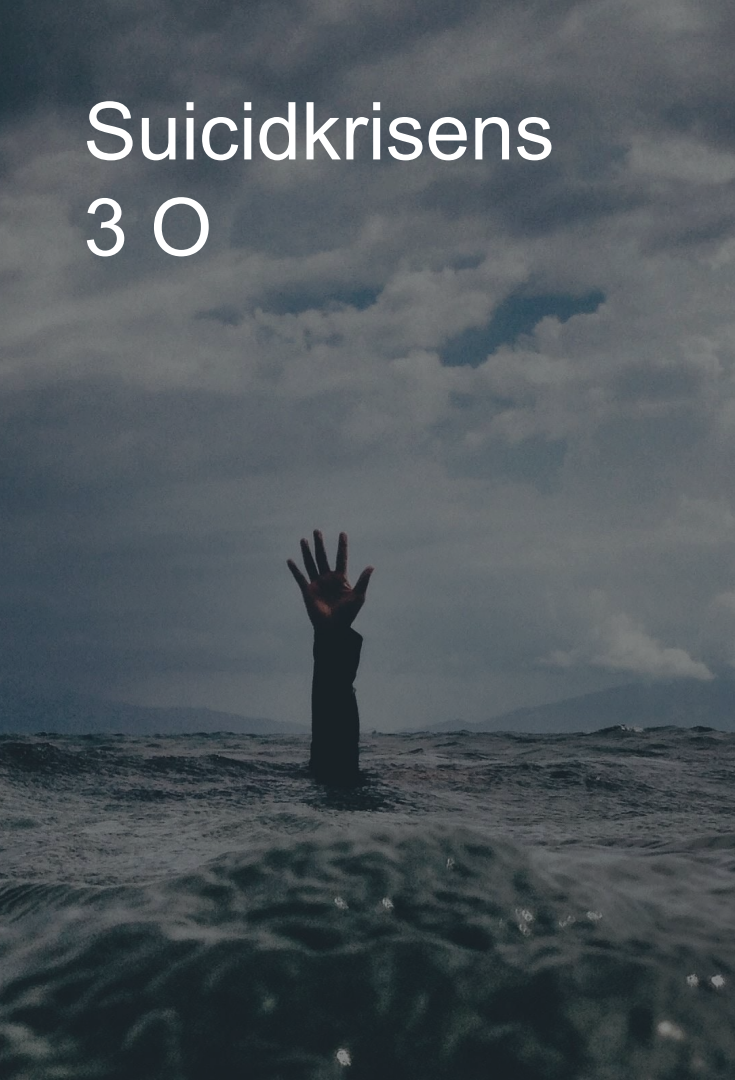
- Betonar inläring där målet är att lära patienten strategier för att lösa problem
- Utöver att behandla underliggande problem försöker man öka personliga styrkor
- Uppmuntrar positiva värdebaserade beteenden
- Lära sig acceptera och distansera sig från pågående emotionella upplevelser
- Hitta strategier för att hantera svåra utmaningar och känslomässiga påfrestningar
- Många åtgärder handlar om att maximera individens självbestämmande!

# En enkel förklaringsmodell



# Suicidkrisens

## 3 0



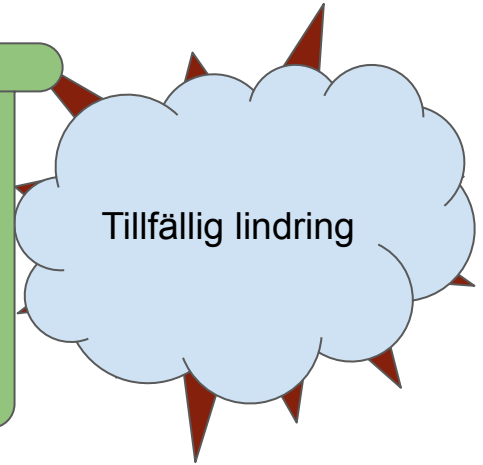
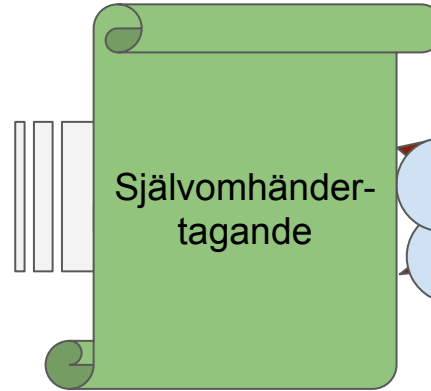
Patientens känslomässiga smärta ses som:

- **Outhärlig** om emotionell eller fysisk smärta överstiger smärtröskel
- **Ofrånkomlig** om patienten ej ser några lösningar på problemen som framkallar smärta
- **Oändlig** om patienten förväntar sig att den svåra situationen inte kommer förändras av sig själv utan alltid pågå

Bekräfta patientens lidande

Tydliggör funktionen av suicidala beteenden

Stärk alternativa hanteringsstrategier



# Fyra indikatorer på en pågående risk

1. Att patienten ser suicid som en effektiv problemlösning
2. Att patienten har svårt att tolerera känslomässigt lidande
3. Att patienten känner hopplöshet och har en mörk onyanserad syn på framtiden
4. Att patienten saknar anledningar att leva



# 4 strategier för behandling av en suicidal kris

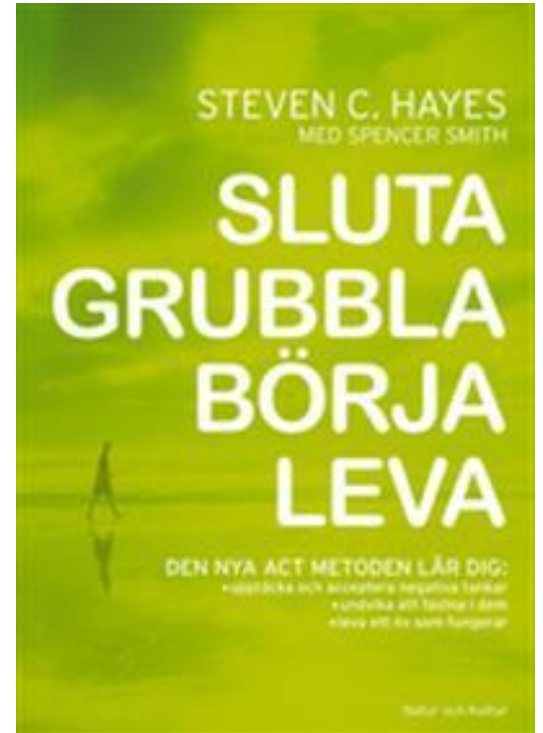
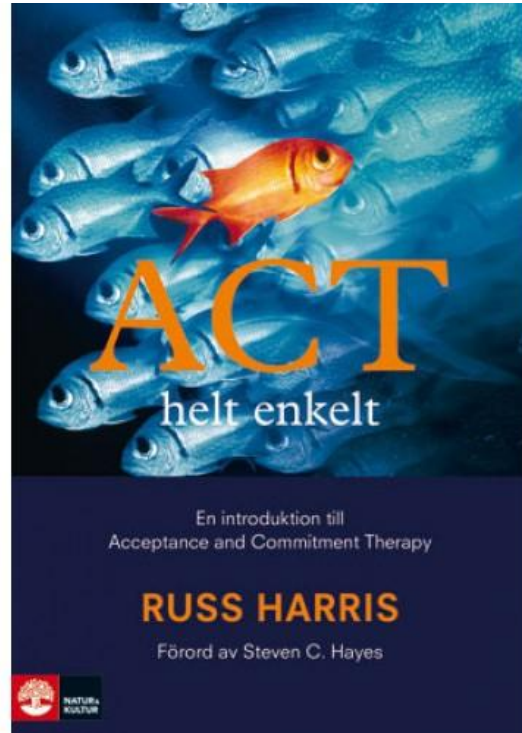
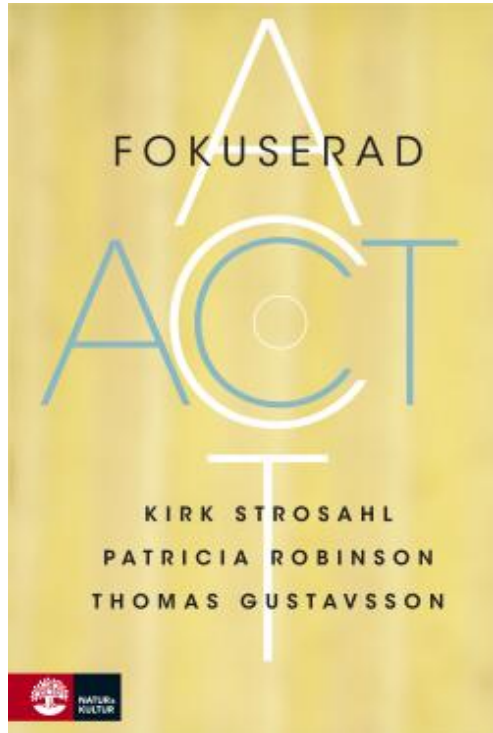
1. Validera känslomässig smärta
2. Omdefiniera suicidalitet som ett problemlösande beteende
3. Skapa en värdebaserad positiv åtgärdsplan
4. Behandla åtföljande psykiatriska syndrom eller substansmissbruk



A sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright vertical streak of light that reflects on the water's surface. The sky is filled with dark, dramatic clouds, and the water is dark with some ripples. The text "Frågor och sammanfattning" is centered in white, bold font.

# Frågor och sammanfattning

# Några boktips...





**Tack för denna gång!**