

International Scientific and Educational
Conference

"Curiosity builds bridges"

ABSTRACTS



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAŃ



Scientific Committee

Chairman:

prof. UAM dr hab. Tomasz Hanć - AMU Poznań, Poland

prof. UAM dr hab. Beata Messyasz - Dean of the Faculty of Biology, AMU - Poland

prof. dr Andrew Gloster - University of Basel - Switzerland

prof. Paweł Ostaszewski - SWPS University in Warsaw - Poland

prof. David Sloan Wilson - Binghamton University - United States

prof. Edmund Sonuga-Barke - King's College London - Great Britain

prof. dr Nina Romanczuk-Seiferth - Charité Clinic in Berlin - Germany

PhD Matthew Skinta - Roosevelt University - United States

Ph.D. Maria Karekla - University of Cyprus - Greece

Ph.D. Ronald Burian - Queen Elizabeth Evangelical Hospital in Berlin - Germany

Ph.D. Lidia Natalia Baran - University of Silesia - Poland

Ph.D. Joanna Dudek - SWPS University in Warsaw - Poland

Ph.D. Maria Cyniak-Cieciura - SWPS University in Warsaw – Poland



Organizing Committee

Chairman:

mgr Hubert Czupata - ACBS Polska

Organizing Committee ACBS Polska:

Members:

Ph.D. Lidia Natalia Baran
prof. UAM dr hab. Tomasz Hanć
Berenika Bartkowiak
mgr Barbara Anna Kossakowska
mgr Joanna Gawrońska
mgr Juliusz Połatyński
mgr Bartosz Kleszcz
mgr Diana Singh
mgr Honorata Łukaszewska
mgr Ewa Bryl
mgr Paula Szczesniewska

Organizing Committee DGKV

Members:

MD Jan Martz
Dipl.-Psych. Steffi Be
Dipl.-Psych. Ralf Steinkopff
MD Nicole Geremek
Ph.D. Marie Christine Dekoj
Beate Libera



Content | Spis treści

Thursday, 8th September

Patricia E. Zurita Ona ACTifying exposures up and down, left and right, and back and front to dance with worries, fears, anxieties and obsessions	13
Ronald Burian Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – the first steps	15
Jan Martz Zen is Good for Nothing	17
Ralf Steinkopff, Marcin Domurat Embrace Uncertainty with Curiosity while ACTing [Przyjmij niepewność z ciekawością, używając ACT]	19
Anja Meyer, Barbara Anna Kossakowska Invitation to explore the „world of choices” [Zaproszenie do eksploracji „świata wyborów”]	21
Symposium: Technology-delivered interventions: Online and Virtual Reality applications	26
Francesca Brandolin, Simone Gorinelli, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen Examining the effectiveness and acceptability of a group-based ACT intervention when delivered face-to-face or online	27
Ana Gallego, Simone Gorinelli, Heli Siltala, Salla Kaikkonen, Veli-Pekka Kokkonen, Juha Holma Fostering perspective-taking in perpetrators of Intimate Partner Violence through Virtual Reality	29
Simone Gorinelli, Ana Gallego, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen Virtual Reality ACT intervention for social and public speaking anxiety of university students	31
Katariina Keinonen, Anna-Lotta Lappalainen, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen Technology-based treatments: A systematic review	33
Symposium: ACT mobile games and online interventions for children, adolescents, and parents	35
Katariina Keinonen, Anna-Lotta Lappalainen, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen Magis – A Magical Adventure: Using a mobile game to deliver an ACT intervention for elementary school children in class-room settings	36
Lappalainen Päivia, Gallego Anaa, Keinonen Katariinaa, Lappalainen Anna-Lotta, Tolvanen Askoa, Lappalainen Raimoa	38

A supported online ACT and a self-help ACT for parents of children with chronic conditions: A Randomized Controlled Trial	
Tetta Hämäläinen, Kirsikka Kaipainen, Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen, Anne Puolakanaho, Raimo Lappalainen, Noona Kiuru	
Associations of adolescent well-being with usage activity and adherence in a brief online intervention program based on acceptance and commitment therapy	40
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen, Katariina Keinonen, Kirsikka Kaipainen, Anne Puolakanaho, Joonas Muotka, Noona Kiuru	
A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19	42
Paulo Gomes de Sousa-Filho – Ph.D	
How to use Creativity to Create Better Therapeutic Relationships	43
Konrad Ambroziak, Diana Singh	
Marzenie o kompetencji. Na ile pomaga a na ile przeszkadza w pomaganiu innym?	45
Agata Gonicka, Dominika Wojtalik, Mira Grzesiak-Walczak, Zofia Koźmiński, Olga Blauth	
Neuroanatomy of the emotions [Neuroanatomia emocji]	49
Marta Krenz-Niedbała, Anna Walczak	
OSTEOLAB - Reading the Bones [OSTEOLAB, czyli czytanie z kości]	50
Ewa Bryl, Paula Szcześniewska	
Get to know your BODY COMPOSITION [Poznaj swój SKŁAD CIAŁA]	51
Szymon Konwerski	
Animals as a source of fear and pleasant experiences – what does our attitude depend on? [Zwierzęta jako źródło strachu i przyjemnych doznań - od czego zależy nasze nastawienie?]	52
Paweł Szymkowiak, Dawid Szymański, Dominik Szymański, Aleksander Rzepecki	
Fear has big spiders' eyes [Strach ma wielkie oczy pajaków]	53
Natalia Ryczek, Aneta Łyś	
See your own DNA [Zobacz swoje DNA]	55



Friday, 9th September

Josef Mattes	
A lesson in Awareness Through Movement (Feldenkrais method)	58
Magdalena Mak-Jeszka	
Back to myself - mindful movement workshop + performance [Z powrotem u siebie - warsztat świadomego ruchu + performance]	60
Maria Karekla	
Digital Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change	64
Mathew Skinta	
Gender, Sexual Orientation, and the new Politics of Exclusion	65
Oksana Martsyniak-Doros, Agnieszka Smetana, Maryana Mykolaychuk	
Ukraine space: ACTowe doświadczenie w pracy z elastycznością psychologiczną w dobie wojny hybrydowej	66
Oksana Martsyniak-Dorosh, Agnieszka Smetana	
Wpływ wojny hybrydowej na wartości człowieka	67
Agnieszka Smetana	
Nie jesteś tym co ci się przydarzyło	68
Maryana Mykolaychuk	
Trauma jako zerwanie relacji (z innymi, ze sobą, ze światem, z przyszłością)	69
Bartosz Kleszcz, Matthew Skinta, Mathias Funke	
Things you always wanted to know about psychedelic-assisted therapy, but were afraid to ask: A CBS introduction	70
Susan Hanisch, Dustin Eirdosh	
Teaching human behavior as an interdisciplinary theme: integrating concepts of contextual behavioral science in K-12 education	72
Cristina Șandru	
The gift of anger in the therapeutic alliance	74
Symposium: Promoting University Students' wellbeing through University Services and Teaching	77
Anika Lichtenberg, Tilburg University, Netherlands	
Examining the Feasibility and Effectiveness of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) compared to a group-based ACT intervention to promote student well-being	78

Panajiota E. Rasanen, Joonas Muotka, Raimo Lappalainen The role of coaches' online written feedback in a blended ACT intervention for enhancing university students' well-being and reducing psychological distress	81
Ana Gallego, Raimo Lappalainen Acceptance and Commitment Therapy approach to Public Speaking Anxiety in University Students	84
Ana Gallego, Katariina Keinonen, Raimo Lappalainen The Effect of a Low Intensity Acceptance and Commitment Training to Promote Well-Being in University Students	87
Agnieszka Wroczyńska Relacja, Hanna Malinowska-Wikaryjczyk Relacja terapeutyczna w ACT	89
Eirdosh Dustin, Hanisch Susan Evolving schools, minds, and societies: community-based approaches for school improvement	92
Ronald Burian Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for chronic pain	95
Edmund Sonuga-Barke The neurodevelopmental impact of extreme neglect in early childhood [Neurorozwojowy wpływ ekstremalnego zaniedbania we wczesnym dzieciństwie]	96
David Sloane Wilson Catalyzing Conscious Cultural Evolution with the help of ACBS	98
Beate Ebert Ebola, Covid, Female Genital Mutilation - lets fight medical and social problems efficiently	98
Natalia Błaszczuk, Marietta Koźlarek, Magdalena Grajek, Sylwia Jaskulska Prewencyjne zachowania prozdrowotne w czasie pandemii COVID-19 młodzieży uczącej się w Polsce w różnych typach szkół średnich	101
Marietta Koźlarek, Natalia Błaszczuk, Magdalena Grajek, Sylwia Jaskulska Prewencyjne zachowania prozdrowotne w czasie pandemii COVID-19 nastoletnich dzieci i ich związek z zachowaniami rodziców w świetle założeń Modelu Przekonań	103
Olga Blauth, Agata Gonicka, Dominika Wojtalik Skuteczność mindfulness w kontekście redukcji stresu	105
Nadiia Levus Creativity and self-regulation in individual activity of personality in an ACT intervention	106

Saturday, 10th September

Jan Topczewski Jak wspierać osoby transpłciowe i niebinarne?	110
Bartosz Kleszcz, Matthew Skinta, Mathias Funke Help, my client used psychedelics! Introduction to psychedelics and psychedelic integration...	113
Symposium: Inspiration and connection: young researchers present and discuss their projects (Part I and II)	114
Niklas Bergmann, Luca Pauly, Inge Hahne, Sarah Pux, Eric Hahn, Thi Minh Tam Ta, Michael Rapp, Kerem Böge Prevalence, predictors, and types of unpleasant and adverse effects of meditation in meditators	115
Inge Hahne, Eric Hahn, Niklas Bergmann, Theresa Schulze, Marco Zierhut, Thi Minh Tam Ta, Malek Bajbouj, Kerem Böge Mindfulness-based group therapy (MBGT) and Yoga-based Group Intervention (YoGI) for individuals with schizophrenia spectrum disorders	117
Julia Celban, Agnieszka Parszcz Sexual satisfaction, cognitive fusion and body image in women after mastectomy, immediate, delayed breast reconstruction and breast conserving surgery	119
Julia Celban Shame, experiential avoidance and anger in people with borderline personality disorder	120
Tomasz Gąsior Are sad music lovers self-compassionate? Exploring the relationship between self-compassion and sad music preference	121
Natalia Hajok Psychological flexibility, self-esteem and study addiction among musicians	122
Ludwig Ohse, Mia Plappert, Annika Bolbeth, Ronald Burian A multi-professional ACT approach for chronic pain and co-morbid mental disorders – processes of change and outcome predictors	123
Jan Topczewski Self-dysregulation in borderline personality disorder - the role of self-as-context and deictic relational responding	124
Barbara Anna Kossakowska, Stavroula Sanida The proces of transforming pain [Proces przekształcania bólu]	125
Joanna Gawrońska ACTywować trzeźwość. Wykorzystanie ACT w uzależnieniach od substancji	130

Mathew Skinta Contextual Behavior Therapy to Reduce Sexual and Gender Minority Stress	131
Marie Christine Dekoj, Anna Adamiuk, Anna Kohl The monster by the wayside – colorful new paths in therapy	132
Patricia E. Zurita Ona Cha cha cha: Striving, perfectionism, and high-achieving actions: all together without losing one's self	137
Marcin Domurat, Konrad Ambroziak W labiryncie relacji terapeutycznej	138
Hubert Czupała, ks. Oleg Salamon ACT duchowości. Jak odnajdywać psychologiczną elastyczność w praktyce chrześcijańskiej	140
Maria Karekla Process Based Case Conceptualization for Cravings and Addictive Behaviors	144
P. Suchanek Self compassion: Practical tools for practioners	146
Sunday, 11th September	
Magdalena Hyla Building bridges between process-Based CBT and art therapy – preliminary ideas and reflections	151
Maria Chełkowska-Zacharewicz, Lidia Baran Musicians' psychological functioning in the context of psychological flexibility model. A mixed-method study	152
Julia Bilarzewska Zastosowanie Terapii Akceptacji i Zaangażowania w pracy z seksualnością	156
Monika Mak, Łukasz Skryplonek, Krzysztof Wietrzyński Terapeutyczne łapy. Dogoterapia w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Przegląd badań oraz badania własne	158
Oksana Martysiak-Dorosh Wpływ wojny hybrydowej na wartości człowieka	160
ks. Oleg Salamon, Hubert Czupała Antropologia biblijno – chrześcijańska, podstawą pracy terapeutycznej z osobą o światopoglądzie chrześcijańskim	163
Joanna Gawrońska, Joanna Pankau ACTywizm open-acces: aktywizacja i elastyczność psychologiczna. Przykład działalności ACBS	164

Konrad Ambroziak Medytacje stoickie. Filozofia starożytnej Grecji i Rzymu i ACT	167
Josef Mattes Against Dogmatic Anti-Dogmatism	168
B. Kleszcz, J. Grodniewicz Myśl jak behaviorysta. Podstawy filozoficzne ACT	169



Thursday, 8 September



1. Welcoming event

Hubert Czapala

Ralf Steinkopf



2. Workshop

ACTifying exposures up and down, left and right, and back and front to dance with worries, fears, anxieties and obsessions

Patricia E. Zurita Ona, Psy.D.

doctorz@thisisdoctorz.com, p.e.z.o.email@gmail.com

If you're working with clients who suffer from worries, obsessions, anxiety, no matter where you are in treatment, and no matter how familiar you are with exposure-based interventions, this comprehensive workshop will augment your clinical skills by learning, practicing and troubleshooting the nuts and bolts of delivering Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Exposure Response Prevention (ERP) interventions.

Using ACT and ERP you can guide your clients towards taming OCD and anxiety and bridge the gap between where they are and where they want to be.

This workshop aims to answer a specific question: *how does ACT facilitate exposure interventions.*

You will learn the scientific underpinnings behind contextual behavioral science and exposure therapy as the basis of understanding how ACT + ERP blend together. As the workshop progresses, you will train your eyes and ears to notice how the client is responding and how you're responding to the client's behaviors as a frame to either deliver "acceptance-based interventions" or "change-based interventions."

You will have an opportunity practice these ACT shifts in small groups and experience first-hand the flexibility of the ACT model when facilitating exposure work.

The ACT model is flexible by nature, and yet, it's a behavioral approach; most clinicians may have been exposed to individual ACT interventions, skills but struggle integrating in them in a therapy session and don't know how to facilitate an ACT-based exposure when working with clients with OCD or any form of anxiety. This workshop addresses that particular need: **how does an ACT therapist facilitate exposure-based interventions.**



Dr. Zurita Ona



Dr. Z. is a Licensed Clinical Psychologist in California. Her work is dedicated to helping all her clients to get “unstuck from fear-based reactions” and live the life they want to live.

Dr. Z. has significant experience - over 18 years - working with individuals dealing with fear-based struggles such as perfectionism, procrastination, uncertainty, decision-making, phobias, OCD, panic, and any other anxiety-related difficulties.

Dr. Z is the founder of the East Bay Behavior Therapy Center, a boutique therapy practice, where she offers therapy, coaching, and focused interventions based on Acceptance and Commitment Therapy and contextual-behavioral science.

Dr. Z is the author of 6 books and has been nominated as a Fellow of the Association of Contextual Behavioral Science.

For more information visit:

Podcast: www.playingitsafe.zone

Personal website: www.thisisdoctorz.com

Therapy/coaching website: www.eastbaybehaviortherapycenter.com



3. Workshop

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – the first steps

Ronald Burian

r.burian@keh-berlin.de

ACT is an evidence-based psychotherapy that has a trans-diagnostic and process-based approach. Meta-analyses show the effectiveness of ACT in the treatment of a wide range of disorders and health problems, as well as in preventive interventions.

The workshop briefly introduces the framework of ACT and its scientific basis. Far more, you will learn about the six ACT-core processes and the Triflex-model, and about the concepts of “psychological flexibility”, “creative hopelessness” and “values-oriented behaviour”.

With practice-oriented examples, case discussions and experiential exercises we will explore the flavor of working with ACT in clinical settings.

Literature Sources:

(1) Luoma JB, Hayes SC, Walser RD: Learning ACT Context Press; Second Edition 2017

(2) Harris R. ACT made simple. New Harbinger; Second Edition 2019

(3) Burian H, Böge K, Burian R, Burns A, Nguyen MH, Ohse L, et al. Acceptance and commitment-based therapy for patients with psychiatric and physical health conditions in routine general hospital care – Development, implementation and outcomes. J Psychosom Res. 2021 Jan;110374.

(4) Gloster AT, Walder N, Levin ME, Twohig MP, Karekla M. The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. J Context Behav Sci. 2020 Oct;18:181–92.

(5) Romanczuk-Seiferth N, Burian R, Diefenbacher A. ACT in Klinik und Tagesklinik (2021). Kohlhammer Verlag Stuttgart

Dr. med. Ronald Burian

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH Herzbergstraße 79 10365 Berlin Tel: 030/5472-4350 / Fax: 030-5472-299656



Dr. Ronald Burian



Dr. Ronald Burian is a psychiatrist and psychotherapist in Berlin. As a senior consultant he is the head of a day treatment center and an outpatient clinic of the "Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge (KEH)". He is specialized in the treatment of patients with comorbid medical and psychiatric disorders, functional disorders and chronic pain. His scientific and clinical focus on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is based on his experience, that this process-based approach builds a trans-diagnostic fundament, where specific and targeted interventions can be added. Dr. Ronald Burian started with ACT in 2011. He is a member of ACBS and DGKV. As an ACBS- peer-reviewed ACT-trainer he led numerous workshops and training courses in Germany and throughout Europe.



4. Workshop

Zen is Good for Nothing

Jan Martz

jan.martz@bluewin.ch

Over the last decades, mindfulness has become an important aspect of contemporary psychotherapy, this is especially true for Acceptance and Commitment Therapy. Many therapists practice and teach mindfulness exercises. Ancient spiritual traditions of meditation (for example Zen) can be seen as important sources of modern day mindfulness exercises.

In this workshop, I would like to explore various functions of mindfulness and meditation in the context of psychotherapy. We will practice several exercises together, using metaphors from my clinical practice, so that we can experience aspects of mindfulness as they relate to processes described in ACT – such as self as context, present moment experiencing, acceptance, defusion, valuing and commitment.

On the other hand, especially in Zen, it is sometimes stressed that meditation has no special function, that it is “good for nothing”. We will also explore this, approaching mindfulness in a way that is not so much goal oriented but more functionally open, creating a space for experiences which might be called “surprise”, “effortless being”, “freedom”, “not knowing”, “emptiness”, “grace”, “nothing”, and the like.

We will also practice discriminating mindfulness as a perspective from which to observe experience versus mindfulness as a compassionate approach to suffering. And we will discuss how these two aspects of mindfulness broaden our repertoire in dealing with human suffering beyond being the victim of our suffering.

The learning objective of this workshop is to somewhat deepen and clarify the experience of mindfulness and meditation and to understand their various functions as they relate to psychotherapy.



Jan Martz



Jan Martz, MD, psychiatrist and psychotherapist, born 1963

I live with my family and work in my private practice in Winterthur, Switzerland

- trained in and worked with ACT since 2006, facilitated and co-facilitated a number of conferences, workshops and trainings; co-founded the german speakers' ACBS chapter (DGKV) in 2012
- coauthored an ACT case book in German („Arbeiten mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie“, 2015)
- trained in Zen Meditation since 1987



5. Workshop

Embrace Uncertainty with Curiosity while ACTing

Ralf Steinkopff, Marcin Domurat

Introduction:

If you are not sure to:

- be a good ACT Practitioner
- be able to converse in foreign languages
- be fully welcomed
- feel fine during this conference
- understand RFT,

then this workshop is for you.

We want to play with you, make space for fun, embarrassment, and other mixed emotions.

Educational Purpose:

- Learning how to best (or at least fairly good) make a fool of yourself
- Getting a sense of: the worst of embarrassment at this conference is done, it could go only lighter
- Connecting to the purpose of such a mess
- Getting deeper and lower connections to others, especially with human beings of other language and cultural background
- Navigating more consciously through life, the conference, and other catastrophes
- We-ing as human beings

Program:

We will propose several cycles of games to play, surprises and experiences to go through, debriefing interventions, and unfolding applications in therapy, personal development and conference surviving

Methods of Conducting:

- The workshop is heavily experiential
- Mainly we will play silly games and improvs, and then deconstruct them in terms of ACT, FAP and RFT
- Tracking what we are doing
- Common Search for Meaning.



Unsicherheit mit Neugier erleben beim ACTen

Einführung:

Wenn Du nicht sicher bist:

- ein guter ACT-Anwender zu sein
- Fremdsprachen gut sprechen zu können
- wirklich willkommen zu sein
- Dich auf der Konferenz wohl zu fühlen
- RFT zu verstehen,

dann ist der Workshop für Dich gemacht.

Wir wollen zusammen mit Dir spielen, Raum schaffen für Spaß, Verlegenheit und anderen gemischten Gefühlen.

Lernziele:

- Lernen sich am besten (oder zumindest ziemlich gut) zum Affen zu machen
- Das Gefühl bekommen, die schlimmste Peinlichkeit auf dieser Konferenz hinter sich gebracht haben, so dass es nur besser werden kann
- Den Zweck erkennen hinter diesem Schlamassel
- Tiefere und niedrigere Verbindungen zu Anderen gewinnen, insbesondere zu Menschen anderer Sprache und kulturellem Hintergrund
- Bewusster durch das Leben navigieren, durch die Konferenz und durch andere Katastrophen
- „Ver-unsen“ (We-ing) als menschliche Wesen

Ablauf:

Wir werden verschiedene Runden mit Spielen, Überraschungen und durchzustehenden Erfahrungen vorschlagen, die Interventionen erläutern, und Anwendungen in Therapie, Persönlichkeitsentwicklung und Konferenz-Überlebensstrategien entfalten.

Methoden:

- Der Workshop ist schwer erlebensorientiert
- Hauptsächlich werden wir merkwürdige Spiele und Impros spielen und sie dann in Begriffen von ACT, FAP und RFT dekonstruieren
- Wesentlich wird auch das Erkunden und Nachvollziehen (tracken) dessen, was wir da miteinander veranstalten
- Gemeinsame Sinnsuche.



Przyjmij niepewność z ciekawością, używając ACT

Wprowadzenie:

Jeśli doświadczasz niepewności w kontekście:

- bycia dobrym praktykiem ACT
- rozmawiania w obcych językach
- bycia mile widzianym przez innych
- samopoczucia podczas tej konferencji
- rozumienia RFT,

to ten warsztat jest dla Ciebie.

Chcemy się z Tobą bawić, zrobić trochę miejsca na przyjemność, zakłopotanie i inne mieszane uczucia.

Cel edukacyjny:

- Uczenie się, jak najlepiej (lub przynajmniej całkiem dobrze) się wygłupiać
- Uzyskanie poczucia, że najgorsze zakłopotanie na tej konferencji jest już za Tobą, może być tylko lepiej
- Odnajdywanie sensu w bałaganie
- Uzyskiwanie głębszych i bliższych więzi z innymi, zwłaszcza z ludźmi o innym pochodzeniu językowym i kulturowym
- Bardziej świadome poruszanie się po życiu, konferencji i innych katastrofach
- Bycie ze sobą i innymi jako żywe istoty ludzkie

Program:

Zaproponujemy kilka cykli gier, niespodzianek i doświadczeń. Wspólnie zastanowimy się jak mogą one znaleźć zastosowanie w terapii, rozwoju osobistym i przetrwaniu konferencji.

Metody prowadzenia:

- Warsztat jest wysoce doświadczeniowy
- Polegać będzie głównie na improwizowanych grach, a następnie ich dekonstrukcji z perspektywy ACT, FAP i RFT
- Śledzeniu tego, co robimy
- Wspólnym poszukiwaniu znaczenia



Ralf Steinkopff



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff, psychotherapist in private practice. Peer Reviewed ACT Trainer, Behavior Therapist, mainly working with ACT, FAP and Clinical RFT. Also systemic therapist, hypnotherapist. Works with adults, children, adolescents, pairs and families. Lecturer and supervisor in different psychotherapeutic education programs. Workshops in ACT, FAP and Clinical RFT. Member and former president of DGKV.



6. Workshop

Invitation to explore the „world of choices”

Anja Meyer, Barbara Anna Kossakowska

praxis.anja.meyer@googlemail.com

There are many situations in life, where our mind tells us what we “have to do”, how we “have to behave”, what we can or cannot do. In the course of life, we learn a lot of rules: Social rules (e.g. “If you bump into someone you have to apologize.”), commandments (“You shall honour your father and your mother.”), family rules (“Never talk about family affairs with others.”), school rules (“Mistakes are bad and have to be avoided.”) and we establish rules for ourselves (“I never ask for help.”). On the one hand, rules make things easier for us and give us some orientation. On the other hand, the “**world of rules**” might be restricting, boring and lacking vitality. The strongest rules are those that worked for us well for a long time. Sometimes we follow rules without even knowing that we are doing so (e.g. when we do not talk loud in a library or do not sit on a stranger’s lap). It might just feel as if there is no choice to doing what we do. Not following rules can be punished, attracts attention of our social environment, and might be accompanied by unwanted feelings like uncertainty, anxiety, or shame. In this workshop, we would like to encourage you to “think out of the box” and see that in (nearly?) every situation there is a choice. We want to encourage you to make conscious decisions and invite you to explore with us the **world of choices**, and by doing so open the doors to new experiences.

The aim of this workshop is to help you gather ideas on how to follow what matters to you deep in your heart and learn how to deal with difficult thoughts and feelings that might have stopped you from living your life the way you want to live

Einladung zur Erforschung der “Welt der Entscheidungsfreiheit”

In vielen Situationen im Leben sagt uns unser Verstand, was wir “machen sollten”, wie wir uns “benehmen müssen”, was wir können oder dürfen und was nicht. Im Laufe unseres Lebens lernen wir eine Vielzahl von Regeln: soziale Regeln (z.B. “Wenn du eine andere Person versehentlich anstößt, musst du dich entschuldigen.”), kirchliche Gebote (“Du sollst Vater und Mutter ehren.”), Familienregeln (“Sprich niemals mit anderen über unsere Familienangelegenheiten.”), Schulregeln (“Fehler sind schlecht und dürfen nicht passieren.”), und wir stellen auch Regeln für unsere eigene Person auf (“Ich bitte nicht um Hilfe.”). Einerseits erleichtern Regeln uns das (Zusammen-)Leben und geben uns Orientierung. Andererseits kann die “**Regel-Welt**” einengend und langweilig sein. Es fehlt ihr an Lebendigkeit. Je besser eine Regel in unserer Vergangenheit funktioniert hat, umso gefestigter ist sie. Manchmal folgen wir dann Regeln, ohne es zu bemerken (z.B. wenn wir in einer Bibliothek nicht laut sprechen oder wenn wir uns nicht auf den Schoß eines fremden Menschen setzen). In diesen Fällen erscheint es uns so, als gäbe es gar keine andere Möglichkeit, als uns genau so zu verhalten wie wir es gerade tun. Regeln nicht zu

befolgen, wird u.U. bestraft, erregt Aufmerksamkeit und kann von unangenehmen Gefühlen wie Unsicherheit, Angst oder Scham begleitet werden. In diesem Workshop möchten wir die Teilnehmenden ermutigen, gewohnte Denkmuster zu verlassen und zu erkennen, dass in (fast?) jeder Situation Wahlmöglichkeiten existieren. Wir möchten sie darin bestärken, ihre eigenen Entscheidungen bewusst zu treffen und laden sie ein, mit uns die "**Welt der Entscheidungsfreiheit**" zu erkunden und so den Raum für neue Erfahrungen zu öffnen.

Das Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, neue Möglichkeiten zu entdecken, wie sie Wege gehen und Dinge verfolgen können, die ihnen am Herzen liegen, und einen hilfreichen Umgang mit denjenigen schwierigen Gedanken und Gefühlen zu entwickeln, die sie bisher davon abgehalten haben, ihr Leben so zu leben, wie sie selbst es möchten.

Zaproszenie do eksploracji "świata wyborów"

W wielu sytuacjach nasz umysł mówi nam co powinniśmy robić, jak powinniśmy się zachować, co możemy a czego nie możemy robić. Przez całe życie uczymy się wielu reguł: społecznych (np. "Jeśli kogoś potrącę, muszę go przeprosić"), przykazań ("Szanuj matkę i ojca swego"), reguł wewnątrzrodzinnych (np. "Nigdy nie rozmawiaj o rodzinie z osobami z zewnątrz"), szkolnych ("Błędy są złe i trzeba ich unikać") oraz wypracowanych przez nas samych (np. "Nigdy nie proszę o pomoc"). Z jednej strony reguły ułatwiają nam życie i dają wytyczne jak się zachowywać, ale z drugiej **świat reguł** może nas ograniczać, być nudny i bez pasji. Najsilniejsze reguły to te, które dawały nam korzyści przez pewien czas naszego życia. Czasami działamy zgodnie z regułami nie zauważając tego (np. "Nie mówimy głośno w bibliotece" lub "Nie siadamy obcym ludziom na kolanach"). Możemy mieć również wrażenie, że nie mamy wyboru i musimy się tak zachowywać. Natomiast brak trzymania się reguł może przyciągać uwagę otoczenia i wiązać się z jego karzącymi reakcjami. Łamanie reguł często też wywołuje niechciane uczucia, takie jak: niepewność, lęk czy wstyd.

Na naszym warsztacie chcemy Was zaprosić do myślenia poza schematami i pomóc zauważyć, że właściwie w każdej sytuacji możemy podejmować świadome decyzje. Zachęcamy do eksploracji **świata wyborów** oraz do nowych doznań i wrażeń z tym związanych.

Celem warsztatu jest pomoc w odkryciu sposobów na działanie zgodne z wartościami oraz w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami i myślami, tak aby nie stanęły na przeszkodzie w życiu zgodnym z naszym wyborem.



Anna Meyer



Anja lives and works in Greifswald, Germany. She works as psychotherapist, supervisor and lecturer, is peer reviewed ACT-trainer and current president of the German-speaking chapter of ACBS (DGKV). She is married to a psychologist and has three children, two of whom are studying psychology, too.

Anja mieszka w Greifswaldzie w Niemczech. Pracuje jako psychoterapeutka, superwizor i wykładowca. Jest trenerem recenzowanym Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) i aktualnie sprawuje funkcję przewodniczącej niemieckojęzycznego oddziału ACBS (DGKV). Oboje z mężem są psychologami, mają trójkę dzieci, z których dwójka studiuje również psychologię.

Anja lebt und arbeitet in Greifswald, Deutschland. Sie ist als Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin tätig, ist peer-reviewed ACT-Trainerin und gegenwärtig 1. Vorsitzende des deutsch-sprachigen Chapters der ACBS (DGKV). Sie ist mit einem Psychologen verheiratet und hat drei Kinder, von denen zwei ebenfalls Psychologie studieren.



7.1 Symposium

Technology-delivered interventions: Online and Virtual Reality applications

Brandolin, Gallego, Gorinelli, Lappalainen et al.

The current symposium will introduce different research projects utilizing technology-supported ACT interventions and research tools, currently undergoing at the University of Jyväskylä, in central Finland. Technology has facilitated behavioral interventions and it is a growing field in the advancing of research, studies here presented include web conference-delivered workshops, virtual reality interventions and trainings, and a systematic review on different forms of delivered technology-based interventions, with a particular focus on ACT interventions. The target population refers mostly to students and younger populations focusing on general wellbeing, symptom display such as low mood, interpersonal violence, social and public speaking anxiety. The presentations in this symposium will be provided in English, abstracts and other info are available in German upon request.



7.11 Examining the effectiveness and acceptability of a group-based ACT intervention when delivered face-to-face or online

Francesca Brandolin*, Simone Gorinelli, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen

francesca.f.brandolin@jyu.fi

Introduction: Studies have shown that international students are at increased risk of experiencing poor mental health. The COVID-19 pandemic had further impact and international students struggled due to their temporary status, economic issues, and racial hatred, other than the disruption of study-mobility and changes in the education settings. In this study, we compared a low-threshold acceptance and commitment therapy (ACT) group workshop delivered in two different formats.

Method: International students (n=101) participated in five group meetings face to face (n = 53) within the Fall of 2019, or online using the videoconferencing application zoom (n = 48) since Spring 2020, as the workshop was transferred online due to the lockdown followed by the outbreak of the COVID-19 pandemic. Outcome measures included self-reported perceived stress, depression and anxiety and process measures of psychological inflexibility, mindfulness and engaged living.

Results: Symptom and process measures indicated close to equivalent, positive changes in both groups (e.g., PSS-10, face-to-face; $d_w = 0.94$, online $d_w = 0.54$; AFQ-Y, face-to-face, $d_w = 0.84$, online $d_w = 0.55$), with a slightly larger effect in the face-to-face group.

Interpretation: This study suggests that a brief ACT-based group workshop is well received and effective in enhancing the psychological well-being of international students whether delivered face-to-face or online. The design and results of this study will be discussed.



Francesca Brandolin



Doctoral researcher at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. A licensed clinical psychologist (in Italy). Previous studies are bachelor in Psychological Sciences and Techniques and an international master's degree in Clinical Psychology. During the last year of the master and post-graduate internship she got involved in different research projects dealing with brief psychological interventions for student's wellbeing and stress management, and virtual reality (VR) interventions for social anxiety and public speaking at the department of Psychology, University of Jyväskylä. Her ongoing research in the past 5 years involves the efficacy of a brief low-threshold workshop on the distress of international students, both delivered face-to-face or online through videoconference during the COVID-19 pandemic.



7.12 Fostering perspective-taking in perpetrators of Intimate Partner Violence through Virtual Reality

Ana Gallego*, Simone Gorinelli, Heli Siltala, Salla Kaikkonen, Veli-Pekka Kokkonen, Juha Holma

ana.gallego@jyu.fi

Introduction: Empathy, defined as the capacity to both understand and share another individual's emotional experience is related to prosocial or altruistic behaviors. In contrast, empathy deficits are related to individuals' general tendencies to display aggressive and antisocial behaviors as well as aggressive strategies towards an intimate partner. More specifically, perspective taking seems to be associated with psychological violence in intimate relationships. Thus, empathy and perspective taking seem to be essential components/predictors in intimate partner violence interventions. Key features of the present project include the goal of using virtual reality to shape perspective taking and empathy as rehabilitation of domestic violence in order to decrease the likelihood of recidivism.

Method: The methods include premeasurements of interpersonal reactivity, attitudes towards women and violence, empathy, and psychological flexibility among others. The intervention entails participants (perpetrators) to embody a victim of psychological abuse through virtual reality glasses. After the intervention, participants answer the same questionnaires as they did during the pre-measurements questionnaires.

Results: The results are discussed in terms of their implications in clinical setting.



Ana Gallego, Ph.D



Ana Gallego, post-doctoral researcher working at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, since 2017. Her research interests center around developing and testing the efficacy of acceptance- and valued-based interventions (i.e., Acceptance and Commitment Therapy; ACT). She is especially interested in the area of social anxiety (e.g., Public speaking anxiety), as well as sleeping problems, addictive behaviors and chronic pain. Furthermore, she is interested in examining the acceptability and feasibility of integrating technology such as web environments, virtual reality (VR), and ecological momentary assessment (EMA) to enhance the efficiency of psychological interventions.



7.13 Virtual Reality ACT intervention for social and public speaking anxiety of university students

Simone Gorinelli*, Ana Gallego, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen

simone.s.gorinelli@jyu.fi

Introduction: university students often experience substantial stress when performing in front of other people. Given that stress is a risk factor for general well-being, process-based interventions could be useful for university students. Virtual Reality (VR) and other technological solutions offer new and flexible ways to provide psychological training. The aim of this study was therefore to develop and investigate the effectiveness of a VR intervention based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Relational Frame Theory (RFT) principles for social and public speaking anxiety.

Method: university students ($n = 76$) were randomized in intervention (VRACT) or waiting list control group (WLC) and encouraged to follow the VR environment, which combined different types of RFT-based exercises, and apply their skills while immersed in a social VR exposure context. Outcome measures included self-reported social anxiety, well-being, and process measures.

Results: after attending three intervention meetings, we observed both a significant decrease in social and communication anxiety (SIAS, $db = -0.55$; PRCA-24, $db = -0.61$) and a significant improvement in process measures (CompACT, $db = 0.61$).

Interpretation: our finding is advancing our knowledge on how to use VR as instrument to offer modern psychological trainings for enhancing performing skills of university students. The design and results from the study will be discussed.



Simone Gorinelli



Doctoral and project researcher at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. His research focuses on the effectiveness of Virtual Reality (VR) exposure, acceptance and commitment therapy (ACT) and Relational Frame Theory (RFT) training on social and public speaking interaction of university students aimed to increase performing skills of university students through an integration between Psychology and Technology. Project researcher in an international research project VRperGENERE, in which the aim is to reduce intimate partner violence through the deployment of cost-effective prevention and rehabilitation tools based on immersive Virtual Reality (VR). Co-facilitator in the Student Compass wellbeing group workshop for international students.



7.14 Technology-based treatments: A systematic review

Katariina Keinonen*, Anna-Lotta Lappalainen, Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen

katariina.keinonen@jyu.fi

Background: Increasing demand for psychological support requires consideration of cost-effectiveness of available treatment options. Technology-based treatment models can reduce the requirement of professional input and allow more flexible treatment delivery to rural areas and to groups with limited time resources, for example. However, providing evidence-based treatment must remain a high priority. Thus, decision makers require concise information on the overall efficacy of modern technology-based interventions, in order to best react to the increasing demand in psychological support. The current paper presents a systematic literature review of systematic reviews and meta-analyses on the effectiveness of technology-based treatments. The research results are to be utilized by those responsible for psychotherapy and rehabilitation planning.

Method: The search included a variety of platforms such as computerized, internet, mobile, and virtual reality-based interventions. The research studies were identified through searching the computerized databases of PsycINFO, PubMed, Cinahl, Scopus, and Web of Science. Results were limited to English, Finnish, Swedish and German-language, empirical peer-reviewed journal articles during the years January 2015– December 2021, with a target group of adults (Age range = 18-65 years). The electronic database search revealed a total 2298 articles. Following the removal of duplicates, 1515 articles were initially screened. 254 articles were eligible for full-text review.

Results: The findings will be analyzed during the spring of 2022 to establish an overview of effectiveness for various technology-based psychological interventions, from video-delivered therapies to text-based online interventions for various intervention formats, targets and participants. The paper will present the key findings of the systematic review.

Discussion: The current state and efficacy of various technology-based psychological interventions and the need for future research will be discussed. We will pay special attention to ACT-based interventions.



Katariina Keinonen, Ph.D.



Katariina Keinonen, senior lecturer and researcher at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, her focus is on exploring how the timing of therapeutic change affects the overall treatment outcome in short ACT-interventions. Her PhD thesis explored mechanisms that produce fast improvement and how fast improvement, in turn, produces superior treatment outcome. The results and broadening of this research area can help in planning and targeting short treatments.

7.2 Symposium

ACT mobile games and online interventions for children, adolescents, and parents

The current symposium will introduce research on ACT mobile games and online interventions for children, adolescents, and parents of children with chronic conditions. In this symposium, we will present an ACT-based mobile game Magis (The magical adventure) for enhancing the well-being of children aged 9-12 years, the Youth Compass developed for adolescents aged 15-17 years, and a web-based program called Burnie for exhausted parents of children with chronic conditions. Using mobile games and online interventions for both children, adolescents and parents offers new opportunities for dissemination of interventions aimed at increasing psychological flexibility skills. One of the presentations will be delivered in German and all other presentations can be summarized and discussed in both English and German.

ACT Handyspiele und Online-Interventionen für Kinder, Jugendliche und Eltern

Das Symposium wird Forschungen zu ACT-Handyspielen und Online-Interventionen für Kinder, Jugendliche und Eltern von Kindern mit chronischen Erkrankungen vorstellen. In diesem Symposium präsentieren wir ein ACT-basiertes Handyspiel Magis (Das magische Abenteuer) zur Förderung des Wohlbefindens von Kindern im Alter von 9-12 Jahren, den für Jugendliche im Alter von 15-17 Jahren entwickelten Jugendkompass und ein webbasiertes Programm namens Burnie für erschöpfte Eltern von Kindern mit chronischen Erkrankungen. Der Einsatz von Handyspielen und Online-Interventionen für Kinder, Jugendliche und Eltern bietet neue Möglichkeiten für die Verbreitung von Interventionen, die auf die Förderung der psychologischen Flexibilität abzielen. Eine der Präsentationen wird in deutscher Sprache gehalten und alle anderen Präsentationen können in englischer oder deutscher Sprache zusammengefasst und diskutiert werden.



7.21 Magis – A Magical Adventure: Using a mobile game to deliver an ACT intervention for elementary school children in class-room settings

Magis – A Magical Adventure: Mit einem Handyspiel eine ACT-Intervention für Grundschul Kinder im Klassenzimmer

Katariina Keinonen, Anna-Lotta Lappalainen, Päivi Lappalainen, & Raimo Lappalainen

katariina.keinonen@jyu.fi

Background: Classroom-level and school-based interventions provide an opportunity for prevention of psychological problems among children and adolescents. This paper introduces an ACT-based mobile-game intervention. The game uses dialogues and problem-solving approach to improve psychological flexibility and wellbeing.

Method: A sample of six classes (n=123 children, aged 9 to 12 years) from Finnish elementary schools took part in an RCT study to examine the effectiveness of the ACT-based mobile-game “Magis”. Three classes were randomly assigned to the intervention group and three classes to the waiting-list control group. The children played the game on four sessions that were arranged as part of normal teaching practices during the school day. In addition to playing the game, the children also completed written assignment after each session.

Results: The results suggested that psychological inflexibility was associated with health-related quality of life, emotional and behavioral problems, and self-rated mood, school-satisfaction, and loneliness. Further, our preliminary results suggested that psychological inflexibility decreased more after using the mobile game compared to the control condition among children with high inflexibility. This finding supports the utility of interventions that aim to increase psychological flexibility skills among school-aged children.

Discussion: Using mobile games in combination of written assignments in class-room settings offers new opportunities for dissemination of interventions aimed at increasing psychological flexibility skills.



Anna-Lotta Lappalainen



Anna-Lotta Lappalainen, PhD student at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, trainee CBT therapist with a history of working in psychological research and intervention development. Specialised in online interventions and digital health innovations, as well as in persistent pain. Special interest in the applications of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Relational Frame Theory (RFT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) and evolutionary science.



7.22 A supported online ACT and a self-help ACT for parents of children with chronic conditions: A Randomized Controlled Trial

Lappalainen, Päivia,^b Gallego, Anaa, Keinonen, Katariinaa, Lappalainen, Anna-Lotta, Tolvanen, Askoo, & Lappalainen, Raimoa

^aDepartment of Psychology, and ^bDepartment of Education, University of Jyväskylä, Finland

Background: ACT-based internet-based and self-help interventions for parents of children with chronic conditions are scarce. The aim of the current study was to investigate the intervention effects of two distinctive ACT-interventions for parents of children with long-term chronic conditions.

Method: Eligible parents (N=110) were randomly assigned to the supported online group (supported iACT; n = 57) or to the self-help group (self-help ACT; n = 53). The supported web-based ACT intervention consisted of a 10-week web-program including three videoconferencing meetings with a psychologist. The parents in the self-help group received a self-help booklet highlighting the ACT approach and were encouraged to visit a website including ACT-based exercises. Parents completed a burnout measure (SMBQ), a depression inventory (PHQ-9), a psychological flexibility measure (CompACT), and a Mindfulness measure (FFMQ) at pre, post, 3 months post intervention for both groups and at 6-months for the supported iACT group.

Results: The ACT groups showed positive change in burnout and in depressive symptoms. The changes in the supported ACT were slightly larger compared to the self-help ACT. In psychological flexibility and in mindfulness skills, the supported ACT showed significantly larger changes from pre to post compared to the self-help ACT. However, these positive changes were not maintained at 3 month follow-up.

Discussion: Online and self-help interventions based on ACT may form part of the support offered to parents of children with chronic conditions. At least for part of the parents, it is a challenge to maintain the increased psychological flexibility levels after the intervention has ended.



Päivi Lappalainen, Ph.D, PostDoctoral Researcher



Päivi Lappalainen has published more than 40 papers in the area of web-based and mobile eHealth interventions based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT). She has also been the digital content lead (psychology) for 18 web-based and mobile interventions, including web and mobile applications for preventing stress and promoting well-being of working age individuals, depressive symptoms, insomnia and chronic conditions. During the last 11 years she has been involved in and managed research projects dealing with web-based and mobile interventions at the department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. Her ongoing research projects involve the efficacy of a web-based psychological intervention for parents experiencing stress and burnout, a web-based psychological rehabilitation program for working age individuals suffering from depressive symptoms, and virtual reality (VR) interventions for social anxiety and public speaking. Lappalainen is an active member in the Association for Contextual Behavioural Science and one of the organizers of the 3rd Nordic ACBS conference in Tampere, Finland, in 2016.



7.23 Associations of adolescent well-being with usage activity and adherence in a brief online intervention program based on acceptance and commitment therapy

Assoziationen des jugendlichen Wohlbefindens mit Nutzungsaktivität und Adhärenz in einem kurzen Online-Interventionsprogramm, *Jugendkompass*, das auf Akzeptanz- und Commitment-Therapie basiert.

Tetta Hämäläinen, Kirsikka Kaipainen, Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen, Anne Puolakanaho, Raimo Lappalainen, & Noona Kiuru

tetta.s.hamalainen@jyu.fi

Introduction: The aim of this presentation is to introduce the key findings of two studies that investigated a guided online five-week ACT-based intervention program for promoting adolescent well-being, "Youth Compass". In the first study, adolescents' usage activity, intervention experiences, and individual/environmental antecedents were examined. In the second study, the roles of adherence and usage activity in intervention gains were investigated.

Method: A sample of Finnish adolescents ($N=161$, 50% females, mean age 15 years) took part in the intervention program. The first study used measures of individual and growth environment-related antecedents, usage activity, perceived usefulness, and program satisfaction. The second study used measures of adherence, usage activity, and subjective well-being. The studies' research questions were addressed with variable- and person-oriented approaches.

Results: In the first study, most of the adolescents used the program on at least a moderate level and perceived the program to be moderately or highly useful and satisfactory. Female adolescents and adolescents with high self-regulation skills were more active users and had more positive experiences from the program. Four subgroups of adolescents were identified based on participants' program usage and experiences, and membership was associated with multiple antecedents. In the second study, higher adherence predicted an increase in subjective well-being during intervention. The highest gains from the intervention program are most likely obtained when the intended program design is followed. Time investment and engagement in doing exercises seem as important as filling the minimum adherence criterion.

Conclusion: The results of these two studies contribute to understanding adolescent experiences of online ACT-based intervention programs, who is likely to benefit from them, and what kind of usage may contribute to benefitting from them.



Tetta Hämäläinen

Tetta Hämäläinen, M.A.(Psych.), is a PhD student at the University of Jyväskylä, Finland. Her research revolves around online acceptance and commitment therapy-based intervention programs that are targeted to support adolescent mental well-being. The focus of her dissertation is on adolescent adherence to and usage activity in these programs, and their associations with experienced gains in well-being. Before her PhD studies, she worked as a psychologist in multiple settings, including primary education, maternity and child health care, and family counselling.



7.24 A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19

Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen, Katariina Keinonen, Kirsikka Kaipainen, Anne Puolakanaho, Joonas Muotka & Noona Kiuru

paivi.k.lappalainen@jyu.fi

Introduction: The present study aimed to explore the effects of an online-delivered ACT intervention to promote adolescent psychological flexibility and self-compassion and decrease psychological distress during the outbreak of COVID-19.

Methods: Adolescents were recruited from Finnish schools for a universal intervention which included all interested adolescents and no pre-defined inclusion or exclusion criteria. A total of 348 adolescents aged 15-16 were randomly divided into three groups, two of which underwent an iACT online intervention coached by a student or a virtual coach, with the remaining group serving as the control condition. Among them, 234 participated in pre-measurements (iACT, $n = 154$; control, $n = 80$; intent-to-treat) and completed measures of psychological flexibility, self-compassion, anxiety, and depression.

Results: An investigation of all the adolescents who participated in the pre-measurement (intent-to-treat analysis, $n = 234$) revealed no significant differences between the three groups with regard to psychological flexibility, self-compassion, and symptoms of anxiety and depression. However, upon combining the two intervention groups and examining the adolescents who had completed at least 30% of the Youth Compass program (per-protocol analysis, $n = 137$), significant differences between the iACT intervention and control groups were found in *valued action*, self-compassion, and anxiety in favor of the intervention group.

Conclusions: When engaged in a minimal contact ACT-based online intervention under adverse circumstances, adolescents may acquire psychological flexibility and self-compassion skills that buffer against psychological distress.

Keywords: ACT, adolescents, web-based, psychological flexibility, self-compassion, anxiety



8. Workshop

How to use Creativity to Create Better Therapeutic Relationships

Paulo Gomes de Sousa-Filho – Ph.D

Introduction

Creativity plays a critical role in what society demands of individuals, enterprises, and governments. This is true of the therapeutic relationship as well. In all these areas, new and original responses are needed to address the complexities of modern life. In this workshop, we will examine the paramount role of creativity in the therapeutic relationship and its correlation with Functional Analytic Psychotherapy (FAP) principles. Our starting point of discussion is that creativity is central to the therapeutic process considering it as a moment-to-moment experience but it *doesn't happen automatically*. Most clinicians aren't trained to tap their own creative resources and how to use them effectively with clients. Meanwhile, from our behavioral and FAP perspective, we consider that creativity is also, a behavior that can be learned, developed and fostered. The importance of incorporating creativity in our daily work is highlighted as well as the relevance of this construct in the life of the therapist in and beyond the therapy room. We will facilitate experiential exercises focusing on the unique therapist-client relationship and on how therapist creativity can enhance the creativity and cognitive flexibility of the client, leading to more generalization of therapeutic gains to daily life.

Educational objectives

- Learn how to tap into and enhance creative processes
- Describe the Functional Analytic Psychotherapy
- Describe the relationship between creativity and therapeutic relationship from a FAP perspective
- List and apply creativity-enhancing techniques to sensitizing and promoting a more creative therapeutic relationship

Program

- FAP: Main aspects
- Awakening to creativity: What is it, what blocks it
- Exploring creative thinking techniques
- Overcoming creative blocks
- Creativity and therapeutic relationships: the role of uncertainty

Methods of conducting

- Lecture class, experiential exercises



Prof. Dr. Paulo Gomes de Sousa Filho



Ph.D. in Information Technology in Education obtained at the Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Professor at Universidade Federal do Rio Grande since 2010, working with Behavior Analysis, Contextual Psychology and clinical supervision at the Psychological Care Center and the university hospital. Paulo has received extensive ACT and FAP training from Steve Hayes, Kelly Wilson, Robyn Walser, Kirk Strossahl, Bob Kohlemberg, Mavis Tsai, Jonathan Kanter and other notable ACT and FAP Trainers. Lecturer of courses and workshops in Moscow, Saint Petersburg, Riga, Paris, Kiev, Buenos Aires, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Belo Horizonte and Brasília; Member of ACBS and ACBS-Brasil.



9. Workshop PL

Marzenie o kompetencji. Na ile pomaga a na ile przeszkadza w pomaganiu innym?

Konrad Ambroziak, Diana Singh

konrad.ambroziak@wp.pl

Każdy i każda z nas marzy o tym, żeby skutecznie pomagać. Chcemy być kompetentni_e i wielokrotnie przeżywamy niepokój, że tacy/takie nie jesteśmy. Nasze marzenia mogą skutecznie zachęcać do działania. Wówczas nie należy ich porzucać. To dobre, dążyć do samorozwoju i poszerzania własnych kompetencji, Nasze niepokoje mogą jednak skutecznie oddalać nas od ludzi, z którymi pracujemy. Żeby uniknąć niepokojów często angażujemy się w działania mające na celu jego unikanie. Skupiamy się na notatkach, przygotowaniach do sesji, „uzbrajamy się” przed własnym niepokojem. Przeszajemy być wtedy zaangażowani_e w kontakt z osobą, z którą rozmawiamy.

Celem warsztatu jest zidentyfikowanie fuzji, jakich dokonujemy z różnymi regułami postępowania w trakcie kontaktu pomocowego; pokazanie jak akceptować poczucie bezradności, kruchości i niepokojów jaki przeżywamy w trakcie każdej rozmowy; nauka rozpoznawania jak nasze umysły uciekają od teraźniejszości do wymyślonych konsekwencji naszych działań oraz oddzielenie się od skonceptualizowanego obrazu siebie jako skutecznego_ej pomocacza_ki.

To zastanawiające, jak mocno staramy się pokazywać osobom, z którymi pracujemy strategię bycia wobec siebie wyrozumiałym_q, współczującym_q, jak ćwiczyć cnoty elastyczności psychologicznej. Jednocześnie sami_e, często jesteśmy zamrożony_e wizją własnej niekompetencji. Z pewnością można zastanawiać się, jak nasza własna historia uczenia się doprowadziła do tego masochistycznego podejścia do samych siebie. Mamy nadzieję, że osoby uczestniczące w warsztacie będą mogły nauczyć się odpuszczania własnemu krytycyzmowi. Naszym celem jest również budowanie środowiska specjalistów i specjalistek, które będzie źródłem wzajemnych wzmocnień pozytywnych a nie otoczeniem dostarczającym bodźców awersyjnych. Jedną z najbardziej skutecznych metod uczenia jest modelowanie. Osoby pomagające opanowane własnymi myślami o niekompetencji nie mogą skutecznie modelować elastyczności psychologicznej. Musimy sobie odpuścić, żeby uczyć odpuszczania innym. W końcu wszyscy jesteśmy ludźmi.

średniozaawansowani / zaawansowani



Dr n. hum. Konrad Ambroziak



Jestem filozofem, certyfikowanym terapeutą poznawczo-behawioralnym (PTTPiB), superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej (CTPB – kurs certyfikujący zorganizowany we współpracy z Oxford Cognitive Therapy Centre), trenerem i superwizorem dialogu motywującego (PTDM). Na terapię akceptacji i zaangażowania natknąłem się pięć lat temu na europejskiej konferencji terapii poznawczych i behawioralnych w Ljubljanie. To było objawienie – podejście terapeutyczne w którym mogłem połączyć swoje fascynacje filozoficzne, ścisłą analizę terapii poznawczo-behawioralnej i humanizm cechujący dialog motywujący. Od tego czasu stale rozwijam swoje kompetencje w zakresie kontekstualnych nauk o zachowaniu (uczestniczę w kongresach, warsztatach, wykładach, korzystam ze wsparcia wspaniałych koleżanek i kolegów). Od trzech lat jestem prezesem Fundacji Psycho-Edukacja, której celem jest szerzenie wiedzy psychologicznej w polskich szkołach głównie w oparciu o CBS. W ramach Fundacji stworzyliśmy studium „Edukacja psychologiczna w szkole w oparciu o kontekstualne nauki o zachowaniu”, które obecnie ma drugą edycję. Terapeutycznie pracuję z młodzieżą, młodymi dorosłymi i dziećmi. Nie lubię zbytniego wysiłku, tłumy i pośpiechu.

I am a philosopher, certified cognitive-behavioral therapist (PTTPiB), supervisor of cognitive-behavioral therapy (CTPB - certification course organized in cooperation with the Oxford Cognitive Therapy Center), trainer and supervisor of Motivational Interviewing (PTDM). I came across Acceptance and Commitment Therapy five years ago at the European Conference on Cognitive and Behavioral Therapies in Ljubljana. It was a revelation - a therapeutic approach in which I was able to combine my philosophical fascinations, careful analysis of CBT and the humanism that characterizes Motivational Interviewing. Since then, I have been constantly developing my competences in the field of contextual behavioral sciences (I participate in congresses, workshops, lectures, I use the support of wonderful



colleagues). For three years, I have been the president of the Psycho-Educatoion Foundation, the aim of which is to spread psychological education in Polish schools, mainly based on CBS. As part of the Foundation, we have created a study "Psychological education at school based on contextual behavioral science", which is currently in its second edition. I work therapeutically with adolescents, young adults and children. I don't like too much effort, crowd and rush.



Diana Singh



Absolwentka Psychologii Klinicznej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, członkini zarządu Fundacji Psycho-Edukacja, członkini zarządu ACBS Polska, należy do kręgów zarządczych Prosocial Schools. Jest psycholożką, terapeutką w szkoleniu ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania), facylitatorką procesów prospołecznych, pedagożką, nauczycielką muzyki specjalizującą się w brazylijskich orkiestrach bębniarskich, wokalistką, mama dwójki przedszkolaków. W Fundacji Psycho-Edukacja prowadzi terapię indywidualną z młodzieżą i dorosłymi oraz warsztaty psychologiczne między innymi dla młodzieży, nauczycieli i psychologów.

Clinical Psychology at the SWPS University in Warsaw graduate, member of the board of the Psycho-Edukacja Foundation, member of the board of ACBS Polska, Prosocial Schools governance circle member. She is a psychologist, therapist in ACT (Acceptance and Commitment Therapy) training, Prosocial facilitator, educator, music teacher specializing in Brazilian drum orchestras, singer, mother of two Kindergarteners. At the Psycho-Education Foundation, she conducts individual therapy with adolescents and adults, as well as psychological workshops for, among others, young people, teachers and psychologists.



10. Extra Event

Neuroanatomy of the emotions

Sekcja Neurobiologiczna Koła Naukowego Przyrodników, Wydział Biologii, Uniwersytet imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu

Agata Gonicka, Dominika Wojtalik, Mira Grzesiak-Walczak, Zofia Koźmiński, Olga Blauth

Want to learn the basics of neuroanatomy? This workshop is for you!

We will start the workshop by discussing the basics of brain anatomy with a focus on the limbic system, all on a unique 3d brain model. Then, based on current scientific publications, we will discuss how the brain can change in different mental disorders and how these changes can affect the experience of emotions.

Neuroanatomie der Emotionen

Möchtest du etwas über die Grundlagen der Neuroanatomie erfahren – dann ist dieser Workshop für dich! Wir beginnen den Workshop mit einer Diskussion der Anatomie des Gehirns, insbesondere des limbischen Systems, anhand eines einzigartigen 3D Hirnmodells. Dann werden wir, ausgehend von aktuellen wissenschaftlichen Publikationen, erklären, wie das Gehirn sich im Verlauf von psychiatrischen Störungen verändern kann und wie sich das auf das Erleben von Emotionen auswirken kann.

Neuroanatomia emocji

Chcesz poznać podstawy neuroanatomii? Te warsztaty są dla Ciebie!

Warsztaty zaczniemy od omówienia podstaw anatomii mózgu ze szczególnym uwzględnieniem układu limbicznego, a to wszystko na wyjątkowym modelu mózgu 3d. Następnie na podstawie aktualnych publikacji naukowych omówimy w jaki sposób może zmieniać się mózg przy różnych jednostkach chorobowych i w jaki sposób zmiany te mogą wpłynąć na odczuwanie emocji.



11. Extra Event

OSTEOLAB - Reading the Bones

Marta Krenz-Niedbała, Prof. UAM, dr hab. Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka, Wydział Biologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Anna Walczak, Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka, Wydział Biologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

You are invited to the laboratory of an anthropologist - osteologist. We will show you how to read information about a person from their bones, including biological traits, such as sex and age at death. You will also be able to see what the bone trauma look like, caused either by a sharp or blunt instrument, and how it is determined whether the injury occurred before death and healed, or was the cause of death.

OSTEOLAB – in den Knochen lesen

Du bist ins Labor eines Anthropologen und Osteologen eingeladen. Wir werden dir zeigen, wie man aus den Knochen Informationen über eine Person gewinnen kann – biologische Merkmale, Geschlecht, Alter zum Zeitpunkt des Todes. Du wirst auch traumatische Veränderungen durch scharfe oder stumpfe Gewalt sehen können und den Unterschied sehen, ob das Trauma zu Lebzeiten verheilt ist oder Ursache des Todes war.

OSTEOLAB, czyli czytanie z kości

Zapraszamy do laboratorium antropologa – osteologa. Pokażemy, jak się odczytuje informacje o człowieku na podstawie jego kości, w tym takie cechy biologiczne, jak płeć i wiek w chwili śmierci. Będzie też można zobaczyć, jak wyglądają urazy na kościach, zadane ostrym i tępym narzędziem i jak określa się, czy uraz powstał przed śmiercią i zagoił się, czy też był przyczyną zgonu.



12. Extra Event

Get to know your BODY COMPOSITION

mgr Ewa Bryl, mgr Paula Szcześniewska
Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka, Wydział Biologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

During the conference, it will be possible to perform a body composition analysis. This simple electric bioimpedance method allows you to learn not only body weight, but also body fat, muscle and water content. The analysis will be performed by dietitians and the results will be discussed in detail.

During the test, you will learn your percentage of body fat, but also the content of visceral fat, the increased value of which increases the risk of developing metabolic diseases such as type 2 diabetes or arterial hypertension. An additional advantage of the test is checking the total water content as well as intra- and extracellular water, thanks to which it is possible to precisely determine the state of body hydration. You will also learn what is the content of muscle and bone mass and you will get to know your Basic Metabolic Rate, the amount of energy that the body uses during rest for the efficient functioning of organs, among others the work of the respiratory, excretory and circulatory systems. You will also know your metabolic age, which will tell you how old you really are. We cordially invite all interested persons to sign up, which will be possible on the day of the conference during registration.

Poznaj swój SKŁAD CIAŁA

Podczas konferencji będzie możliwość wykonania analizy składu ciała. To proste badanie wykorzystujące bioimpedancje elektryczną umożliwi poznanie nie tylko masy ciała, ale również zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody. Analiza zostanie wykonana przez dietetyczki, a jej wyniki będą szczegółowo omówione.

Podczas badania poznasz swoją procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, ale także zawartość tkanki tłuszczowej trzewnej, której podwyższona wartość zwiększa ryzyko rozwoju chorób metabolicznych takich jak cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie tętnicze. Dodatkowym atutem badania jest sprawdzenie całkowitej zawartości wody oraz wody wewnątrz- i zewnątrzkomórkowej, dzięki czemu można precyzyjnie określić stan nawodnienia organizmu. Dowiesz się również jaka jest zawartość masy mięśniowej i kostnej oraz poznasz swoją Podstawową Przemianę Materii, czyli ilość energii, którą zużywa organizm podczas spoczynku do sprawnego działania narządów m.in. pracy układu oddechowego, wydalniczego, krążenia. Poznasz również swój wiek metaboliczny, który zdradzi, ile tak naprawdę masz lat. Wszystkie chętne osoby serdecznie zapraszamy do zapisów, które będą możliwe w dniu konferencji podczas rejestracji.



13. Extra Event

Animals as a source of fear and pleasant experiences – what does our attitude depend on?

Dr hab. Szymon Konwerski

Zbiory Przyrodnicze, Wydział Biologii UAM, Natural History Collections, Faculty of Biology, AMU

Some animals evoke only positive emotions in us, while others - irrational fear or disgust. When a butterfly flies into our home, we are ready to gently help it in its way out. When a moth visits us in the evening, it usually cannot count on our help. Together, we will consider what criteria we follow admiring some animals, while for others we lack even sympathy. We invite you to a trip around the Natural History Collections of the Faculty of Biology of the Adam Mickiewicz University, where you will find out that there are no ugly or scary animals - they are all fascinating!

Tiere als Quelle von Angst und von angenehmen Erfahrungen – wie kommen wir da zu unserer Einstellung?

Es gibt Tiere, die nur positive Emotionen in uns wecken, während andere irrationale Ängste und Ekel hervorrufen. Wenn ein Schmetterling in unser Haus fliegt, sind wir motiviert, ihm sorgfältig wieder hinauszuhelfen. Wenn eine Fliege uns dann am Abend besucht, kann sie nicht auf unsere Hilfe zählen. Gemeinsam wollen wir die Kriterien betrachten, die wir anwenden, um gewisse Tiere zu bewundern, während wir für andere nicht einmal Sympathie aufbringen. Wir laden euch ein zu einem Rundgang durch die naturhistorische Sammlung der biologischen Fakultät der Adam Mickiewicz Universität, und ihr werdet herausfinden, dass es gar keine hässlichen oder furchterregenden Tiere gibt – sie sind alle faszinierend!

Zwierzęta jako źródło strachu i przyjemnych doznań – od czego zależy nasze nastawienie?

Niektóre zwierzęta budzą w nas wyłącznie pozytywne emocje, podczas gdy inne – irracjonalny strach lub wstręt. Kiedy do naszego domu wleci motyl, jesteśmy gotowi delikatnie pomóc mu się wydostać. Gdy wieczorem odwiedzi nas ćma, zwykle nie może liczyć na naszą pomoc. Wspólnie zastanowimy się, jakimi kryteriami kierujemy się obdarzając jedne zwierzęta sympatią, podczas gdy dla innych brak nam nawet współczucia. Zapraszamy na wyprawę po Zbiorach Przyrodniczych Wydziału Biologii UAM, gdzie przekonacie się, że nie ma zwierząt brzydkich ani strasznych – są tylko fascynujące



14. Extra Event

Fear has big spiders' eyes

Coordinator: Prof. UAM dr hab. Paweł Szymkowiak, Department of Animal Taxonomy and Ecology, Faculty of Biology, Adam Mickiewicz University

Invertebrate Research Section, Student Scientific Club of Naturalists, Faculty of Biology, Adam Mickiewicz University:

Mgr Dawid Szymański

Mgr Dominik Szymański

Aleksander Rzepecki

Participants of this workshop will be able to learn about some arachnological topics related to biodiversity, reproductive behavior, predation and venomity, and issues related to keeping spiders in captivity. All these aspects will be discussed including arachnophobia as a phenomenon involved in psychological health of the human population. At the workshop there will be an opportunity to see live specimens of spiders, especially those species which are popular in breeding. There will also be microscope stands where you will be able to learn about domestic species from different habitats, as well as those that are among the most venomous spiders in the world. For those with weak nerves, who do not like direct contact with these creepy animals, we will offer a stand with a virtual show of photographs of beauty of spiders and short films about the extravagant behavior of these animals.

Angst hat GROSSE SPINNENAUGEN

Teilnehmer an diesem Kurzworkshop werden viel Interessantes über Spinnen lernen – über Biodiversität, Fortpflanzungs- und Jagdverhalten sowie ihre Giftigkeit, und worauf bei Spinnenhaltung besonders zu achten ist. Das Phänomen der Arachnophobie (Angst vor Spinnen) wird diskutiert. Lebendige Exemplare werden gezeigt, insbesondere von Arten, die gerne gezüchtet werden. Unter dem Mikroskop können verschiedene heimische Arten sowie besonders giftige Arten betrachtet werden. Für Leute, die den direkten Kontakt mit diesen Tieren scheuen, wird es eine Ausstellung mit Photographien und Filmen geben, die die Schönheit und das zum Teil extravagante Verhalten dieser Tiere darstellt.

Strach ma wielkie oczy pajków



Uczestnicy tego spotkania będą mogli zapoznać się z problematyką arachnologiczną. Przedstawione zostaną zagadnienia dotyczące różnorodności biologicznej, zachowań rozrodczych, drapieżnictwa i jadowitości oraz zagadnień związanych z hodowaniem pajków. Wszystkie te aspekty będą omówione z uwzględnieniem arachnofobii jako zjawiska nieodłącznie związanego ze zdrowiem psychicznym populacji ludzkiej. Na warsztatach będzie możliwość zobaczenia oraz dotknięcia żywych okazów pajęczaków szczególnie takich, które są gatunkami popularnymi w hodowlach. Przygotowane będą również stanowiska mikroskopowe, na których będzie można zapoznać się z krajowymi gatunkami pochodzącymi z różnych środowisk życia oraz tymi, które należą do najbardziej jadowitych na świecie. Dla osób o słabych nerwach, które nie przepadają za bezpośrednim kontaktem z tymi zwierzętami, proponujemy stanowisko z wirtualnym pokazem zdjęć dokumentujących piękno pajków oraz krótkimi filmami o ekstrawaganckich zachowaniach tych zwierząt.



15. Extra Event

See your own DNA

Dr inż. Natalia Ryczek, Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka, Wydział Biologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Mgr Aneta Łyś, Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka, Wydział Biologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

During the workshop, participants will have the opportunity to carry out a simple and quick isolation of their own genetic material - DNA, and then take it with them in the form of a necklace with a vial.

Entdecke deine eigene DNA

An diesem Kurzworkshop haben Teilnehmende die Gelegenheit, ihr eigenes genetisches Material auf schnelle und einfache Weise zu isolieren – und es dann in Form einer Halskette mitzunehmen.

Zobacz

swoje

DNA

Podczas zajęć uczestnicy będą mieli okazję przeprowadzić prostą i szybką izolację własnego materiału genetycznego – DNA, a następnie zabrać je ze sobą w formie naszyjnika z fiolką.



Friday, 9 September



16. Morning Activity

Meditation

Jan Martz



17. Morning Activity

A lesson in Awareness Through Movement (Feldenkrais method)

Josef Mattes

research@jmattes.at

The Feldenkrais Method employs movement lessons to increase awareness and ability in a range of ACT-consistent ways. Among these, Awareness Through Movement (ATM) lessons are verbally direct group lessons (the second form, called Functional Integration, are individual lessons not suitable for the morning program).

ATM lessons create a context for exploration and learning (hence „lessons" rather than „exercises"), by performing the same movement in different contexts (positions of the body in space, or relative positions fo body parts), by finding and trying variations of habitual mvoement patterns, by discouraging goal-orientation and effort (e.g., a number of lesson allow the pupil to clearly feel how effort can be counter-productive), by experiencing the importance of one's inital self-organization (both physical and mental), by including a whole range of lessons from those emphasizing very sublime aspects of breathing and eye movements to those employing big and difficult whole body movements, among many other aspects.

The Feldenkrais Method was developed by Moshe Feldenkrais. His background for developing his method included: Expertise in movement and martial arts (he was one of the first black belts in Judo in Europe, and even wrote a manual for unarmed combat in WW2 [1]), personal experience with the limitations imposed by serious injury, high level scientific training (PhD in nuclear engineering from the Sorbonne), and extensive engagement with other relevant science including evolution and psychology (e.g., [2],[3]), which in large part is still relevant today [4] to areas including psychotherapy [5] as well as to movement sience and to mindfulness [6]. See [7] for empirical evidence regarding effectiveness of the method.

References:

- [1] Feldenkrais, M. (2009/1942). Hadaka-Jime: The core technique for practical unarmed combat.
- [2] Feldenkrais, M. (1949). Body and mature behaviour: A study of anxiety, sex, gravitation, and learning.
- [3] Feldenkrais, M. (1981). The elusive obvious.
- [4] Schleip, R. (2000). Lichtblicke im Dschungel der Gehirnforschung: Von "Body and Mature Behaviour" (1949) bis zur Gegenwart. FeldenkraisZEIT. 1



- [5] Klinkenberg, N. (2005). Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie. Karlsruhe: von Loeper.
- [6] Mattes, J. (2016). Attentional focus in motor learning, the Feldenkrais Method and mindful movement. *Perceptual and Motor Skills*. 123, 258-276.
- [7] A Worley and S Hillier (2015): The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A systematic review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.



Josef Mattes, Ph.D.



PhD (Mathematics, UC Berkeley 1995)

MSc (Applied Positive Psychology, Bucks New Univ. 2018)

Licensed teacher of the Feldenkrais method (2015)

Licensed MBSR teacher (2018)

Psychotherapist-in-training (since 2015), including several ACT Seminars

Peer-reviewed publications in journals of several academic disciplines, including: *Frontiers in Psychology*, *Journal of Buddhist Ethics*, *Mindfulness*, *Perceptual and Motor Skills*, *Proceedings of the American Mathematical Society*, and *Review of Philosophy and Psychology*, among others.

(See <https://research.jmattes.at/#publications> for details.)



18. Morning Activity

Back to myself - mindful movement workshop + performance

Magdalena Mak-Jeszka

magda@etnobilans.pl

In our busy and mind-focused world it is very easy to lose touch with our own bodies. Haste, stress, overwork, overload with technology and lack of space for deeper relationships accelerate this process. More and more people sense somewhere in their bones (sic!) that their life can take a fuller and more balanced form. The longing for the body leads us step by step back to ourselves.

This experimental and educational workshop invites you to experience mindful movement techniques, in which the body is our guide and link to the world of our own needs, habits and emotional states, allowing for more conscious self-regulation and restoring balance between body and mind.

The workshop will be a 3-day project. Each day for 2 hours participants will pursue breath- and movement-work and mindfulness, share their experiences and co-create a mini-performance, which on the last day will be presented to the audience, giving an overview of the techniques used during the workshop,

The workshop program is based on techniques developed by Rudolf Laban and Irmgard Bartenieff, and on Body-Mind Centering®, often used as a tool for therapeutic or self-development work.

An openness to movement and a willingness to explore the possibilities of your body will be a big help, as movement will be our main mean of expression.

Take with you: comfortable clothes, non-slip socks, water bottle, yoga mat/blanket

Z powrotem u siebie - warsztat świadomego ruchu + performance

W naszym zabieganym i zamkniętym w głowach świecie bardzo łatwo jest stracić kontakt z własnym ciałem. Pośpiech, spieczę, przepracowanie, przesylenie technologią, brak przestrzeni na głębsze relacje przyspieszają ten proces. Coraz więcej osób czuje gdzieś w kościach (sic!), że nasze życie może przybrać pełniejszą i bardziej zrównoważoną formę. Tęsknota za ciałem prowadzi nas krok po kroku z powrotem do siebie.

Warsztat ma charakter eksperymentalno-edukacyjny i zaprasza do doświadczenia technik opartych na pracy z uważnym ruchem, w których ciało jest naszym nauczycielem i łącznikiem ze światem własnych potrzeb, nawyków i stanów emocjonalnych, co pozwala na bardziej świadomą autoregulację i przywracanie równowagi między ciałem a umysłem.



Warsztat będzie miał charakter 3-dniowego projektu. Codziennie przez 2 h uczestnicy będą pracować z oddechem, ruchem i uważnością, dzielić się swoimi doświadczeniami oraz wspólnie tworzyć mini-performance, który ostatniego dnia zostanie zaprezentowany publiczności, prezentując przegląd technik pracy wykorzystanych w warsztacie,

Program warsztatu oparty jest na technikach wypracowanych przez Rudolfa Labana i Irmgard Bartenieff oraz na Body-Mind Centering®, często wykorzystywanych jako narzędzie pracy terapeutycznej lub rozwojowej.

Otwartość na ruch i gotowość do eksplorowania możliwości Twojego ciała będą dużą pomocą, ponieważ ruch będzie naszym głównym środkiem wyrazu.

Warto zabrać: wygodne sportowe ubranie, skarpety antypoślizgowe, butelka z wodą, mata do jogi/koc



Dr hab. Monika Mak

Assistant professor at the Pomeranian Medical University. A specialist in clinical psychology. She heads the Department of Health Psychology at the PUM Chair and Clinic of Psychiatry. Member of the Board of the Szczecin Branch of the Polish Psychiatric Association. Active researcher, author and co-author of many scientific publications in the field of psychiatric genetics, neuropsychiatry and cognitive functions in schizophrenia. Researcher in several NCN projects, most recently Miniatura - 4 on topic of attention and mindfulness constructs. In her professional practice, she works mainly in the area of neuropsychological diagnosis, as well as psychological help in the spirit of Motivating Dialogue, mindfulness, Positive Neuroplasticity by Dr. Hanson and ACT. Combining work with passion, she also obtained a hippotherapist's license, completed a basic dog therapy course and a Train the trainer certificate preparing for Horse Assisted Therapy. Privately, a fan of coffee (completed barista course), SUPs, knitting, American motorization and stoicism.

Adiunkt Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalistka psychologii klinicznej. Kieruje Zakładem Psychologii Zdrowia w Katedrze i Klinice Psychiatrii PUM. Członkini Zarządu Oddziału Szczecińskiego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Aktywna badaczka, autorka i współautorka wielu publikacji naukowych zakresu genetyki psychiatrycznej, neuropsychiatrii oraz procesów poznawczych w schizofrenii. Realizatorka kilku projektów NCN, ostatnio Miniatura -4 dotyczącego konstruktów uwagi oraz uważności. W praktyce zawodowej pracuje głównie w obszarze diagnozy neuropsychologicznej, a także pomocy psychologicznej w duchu Dialogu Motywującego, uważności, Pozytywnej Neuroplastyczności dr Hansona oraz ACT. Łącząc pracę z pasją zdobyła również licencję hipoterapeutki, ukończyła podstawowy kurs dogoterapii oraz certyfikat Train the trainer przygotowujący do Horse Assisted Therapy. Prywatnie fanka kawy (ukończony kurs baristy), SUPów, robienia na drutach, amerykańskiej motoryzacji oraz stoicyzmu.



19. Keynote Lecture

Digital Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change

Maria Karekla



20. Keynote Lecture

Gender, Sexual Orientation, and the new Politics of Exclusion

Mathew Skinta

Governments across the globe have begun debating "gender ideology," a nebulous term used to imply a variety of feared outcomes due to changes in traditional gender norms and women's rights. In Poland, some politicians have also used the phrase "LGBT ideology." These labels attempt to reframe threats against human rights and bodily autonomy away from the individuals and communities most impacted toward a sense that only ideas are at stake. Contextual behavioral science - and relational frame theory - provide an important lens to consider how our use of language shapes these debates and creates or pushes away allies. Gender and sexual identities are also shaped by our verbal communities, and for those with marginalized sexual orientations or gender identities, bias can be internalized or enacted in the world in a variety of ways. This talk will consider how CBS might offer ideas for a more inclusive future.



21. Symposium

Ukraine space: ACTowe doświadczenie w pracy z elastycznością psychologiczną w dobie wojny hybrydowej

dr Oksana Marłysiak-Dorosz, mgr Agnieszka Smetana, dr Maryana Mykolaychuk

Wstęp:

Dzisiejszy świat tak szybko zmienia się i nie możemy już decydować na podstawie faktów, bo ich można przedstawić w różnym świetle, co i robi wojna hybrydowa. Dlatego ważne kierować się elastycznością psychologiczną, co pomoże szybko ustosunkować się do faktów i przekonań. Elastyczność psychologiczna w kierunku wartości pomaga człowiekowi zaakceptować siebie niezależnie od sytuacji, poprzez robienie tego, co jest ważnym w życiu. Wartości ugruntowują i stabilizują w kryzysie, dzięki czemu następuje dyfuzja – jasność i klarowność kierunku działań.

Jaki jest cel sympozjum?

W naszym sympozjum będziemy starali się podzielić się obserwacjami i własnymi doświadczeniami wpływu wojny hybrydowej na zdrowie psychiczne w szczególności na elastyczność psychologiczną, czyli umiejętność podążania za wybranymi przez siebie wartościami zarówno jednostek, grup społecznych jak i całych narodów.



21.11 Wpływ wojny hybrydowej na wartości człowieka

dr n. human. Oksana Martysniak-Dorosh, Uniwersytet Narodowy Lwowska Politechnika, Instytut Prawa i Psychologii, Katedra teoretycznej i praktycznej psychologii

m0678119901@gmail.com

Na wykładnie skupimy się na różnych aspektach zmiany struktury wartości życiowych podczas wojny hybrydowej, wpływie metod manipulacyjnych, metod wojny informacyjnej, ekonomicznej, propagandy na postrzeganie tego co jest ważne w życiu. Jeśli się uda dokończyć badania wartości życiowych, to będą przedstawione wyniki badań.

Wojna informacyjna przyjmuje formę propagandy, czyli nadawania faktom „potrzebnych manipulatorom” znaczeń. W chwili obecnej rozwój technologiczny sprawia, że wiele z działań odbywa się w świecie cybernetycznym. A dzięki powszechnemu dostępowi do internetu odbywa się na niespotykaną wcześniej skalę. Pojawiły się trudności z odniesieniem się do wartości ważnych w życiu.

W prostym ujęciu, wojna hybrydowa polega na współdziałaniu lub połączeniu konwencjonalnych i niekonwencjonalnych instrumentów siłowych i dywersyjnych. Obok działań militarnych toczących się na terenie atakowanego kraju prowadzone są działania dezinformacyjne i manipulacyjne oraz ataki cybernetyczne. Narzędzia te łączone są w zsynchronizowany sposób, aby wykorzystać słabe punkty przeciwnika i osiągnąć efekt synergii.

Przekazywane fakty mieszane z fikcyjnymi informacjami, często nawzajem sprzecznych wobec siebie. Ogromna ilość informacji zalewa odbiorców uniemożliwiając adekwatną ich ocenę i zmusza do impulsywnego nieprzemyślanego działania. Rozróżnianie informacji realnej i fikcyjnej stało trudne, co wzmocniło niepokój i wrogość nawet wobec neutralnych rzeczy. Rodziny kłóciły się między sobą, chociaż dla wszystkich było ważnym zdrowie i możliwość objąć bliskich.

Owe konsekwencje wojny hybrydowej najpierw pokłóciło wspólnoty towarzystw światowych psychoterapeutycznych, ale wiara w wartości rozwoju i dobra ludzkiego pomogła nauczyć się ludziom wykazywać cierpliwość i troskę i bliźniego. Nauczyły się ludzie też rozróżniać szybko fikcyjne informacje i decydować o tym, co rzeczywiście jest znaczące, wartości miłości przyjaźni, wartości cenięcia własnego języka, który jest pierwszą granicą kraju, wartości walki o niepodległość, nawet kiedy nie ma nadziei, bo to lepsze niż żyć bez własnych wartości.



21.12 Nie jesteś tym co ci się przydarzyło

mgr. Agnieszka Smetana, specjalista w Dziale Poradnictwa Psychologicznego linii lotniczych IFATCA

agnieszkajsmetana@gmail.com

Psychologiczna Elastyczność (Psychological flexibility) a sprawczość (Self-efficacy) w dobie wojny hybrydowej. Co wpływa na wzrost sprawczości i elastyczności przy zastosowaniu zasad i narzędzi interwencji kryzysowej. Jak podejście interwencyjne i ACTowe wzajemnie się wspierają i przenikają tworząc spójną metodę pracy po przeżytej traumie.

Rola uważności i akceptacji w pracy z traumą. Dyfuzja myśli i akceptacja emocji jako niezbędny element ludzkiej sprawczości nawet w najtrudniejszych momentach w perspektywie latarni wartości. Elastyczna praktyka interwencyjna a elastyczność psychologiczna - co szkodzi a co nam pomaga w trudnych momentach interweniowania i wspierania osób indywidualnych i grup.

Jak obecne doświadczenia wytyczą kolejne rekomendacje w pracy z wrażliwą populacją w czasach wojny hybrydowej. Czy ACT może być niezbędnym narzędzie do pracy po zdarzeniach traumatycznych.



21.13 Trauma jako zerwanie relacji (z innymi, ze sobą, ze światem, z przyszłością)

dr Maryana Mykolaychuk, Ukraiński Katolicki Uniwersytet, Katedra psychologii i psychoterapii
mykolaychuk@ucu.edu.ua

Kiedy pracuję z uchodźcami, rozumiem, że wszystkich łączy wspólny traumatyczny motyw: zerwanie integralności tożsamości i zerwanie relacji z innymi, na których trudno polegać, nieufność do wsparcia.

Traumatyczne doświadczenie pozbawiło wszystkich tych ludzi kontekstu, a tym samym oddzieliło ich od różnych części siebie.

W pracy terapeutycznej staram się budować sieć kontekstów. Dla klientów ważne są następujące kwestie:

Co to wydarzenie mówi o mnie? Jak to mnie zmienia?

Refleksja pomaga uświadomić sobie, że to, co dzieje się w środku, można wyrazić słowami. Myśli sparafrazowane i ujęte w słowa mogą być zdystansowane, a nie w fuzji ze swoim Ja.

Trudne w terapii jest przebywanie z klientem w miejscu, w którym może się znajdować, wyjście z pozycji wszechmocy. Pomaga w tym dialogowa interakcja i zrozumienie, że klienci potrafią znaleźć własny sens tego, co się z nimi dzieje i jakie powinno być ich jutro.



22. Workshop

Things you always wanted to know about psychedelic-assisted therapy, but were afraid to ask: ACBS introduction

Bartosz Kleszcz

Matthew Skinta

Mathias Funke

bkleszcz@gmail.com

m.d.skinta@gmail.com

mathiasfunke@gmail.com

This talk will provide an overview on recent research on psychedelics like psilocybin, MDMA, LSD or DMT and their therapeutic use. We will discuss benefits and risks and talk about how psychedelics might be used in therapy in the future, how they work, what they can tell us about consciousness, and why some people think CBS therapies are a natural fit for enhancing and prolonging the benefits of the psychedelic experience. In contrast with the early literature written during the first phase of psychedelic therapies in the 1960s that emphasized insight, psychedelic psychotherapy may facilitate a powerful shift toward valued behaviors and a more meaningful life. Skills ranging from tacting and embodiment of emotion, interpersonal relationships and social safety, and self-as-context that are common across ACT, FAP, and CFT all may allow for a deeper integration of the profound experiences commonly reported during psychedelic use.



Mathias Funke



Affiliation: Private Practice, Berlin, Germany.

Mathias is a clinical psychologist in private practice in Berlin, Germany. He works with individuals and couples. One focus of his work is ethically non-monogamous relationship models. Mathias has been applying ACT and FAP for many years. He is passionate about the potential of integrating these methods into psychedelic therapy in the future.



23. Workshop

Teaching human behavior as an interdisciplinary theme: integrating concepts of contextual behavioral science in K-12 education

Susan Hanisch, Dustin Eirdosh

susan.hanisch@eva.mpg.de

In current secondary education and teacher training, human behavior seems to be 'everywhere and nowhere' in the curriculum. In many educational standards internationally, reflections on human behaviors and their consequences, and responsible behavior change towards valued outcomes, are often core aims and implicit threads throughout, but there seems to be relatively little emphasis on exploring and applying the core concepts and principles of behavioral science, including of contextual behavioral science, themselves.

Research indicates that current curricula and teaching practice may in fact reinforce understandings of human behavior that can be considered unhelpful for developing psychological flexibility, such as in biology and economics education.

While psychoeducation has been shown in numerous studies to be a worthwhile approach to fostering psychological flexibility in certain contexts, much less focus has been on informing and supporting K-12 curriculum design.

To close this gap, we have developed an educational design concept that aims to put the theme of human behavior, as well as the core concepts and principles underpinning the contextual behavioral sciences, into the center of instruction across subjects.

In this workshop we present our international educational work around this design concept within the Prosocial Schools initiative, explore concrete examples, and discuss the opportunities, challenges, and room for improvement regarding the role that the contextual behavioral science community might play in informing future curriculum design in K-12 education.



Susan Hanisch



I am an education researcher, teacher educator, and curriculum designer interested in exploring the educational potential of evolutionary, behavioral, and sustainability sciences. Through design-based research, I develop curriculum and community science innovations to empower students and teachers with deeper and more helpful understandings of human behavior and skills for improving their school context.

My affiliations are:

Research Group for Biology Education

Institute for Zoology and Evolutionary Research

Faculty of Biological Sciences

Friedrich Schiller University Jena, Germany

Faculty of education

University of Leipzig, Germany

Comparative Cultural Psychology

Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology

Leipzig, Germany



24. Workshop

The gift of anger in the therapeutic alliance

Cristina şandru

Psiholog.cristina.sandru@gmail.com

As humans, we have a strong yearning for love and connection and sometimes, as life unfolds, that yearning can also lead to hurt and disappointment. Our clients sometimes try to fight the pain and hurt, rather than openly allowing it to be. The tragedy is that the more they fight, the more they get stuck in the anger loop, the more they alienate those around them and the lonelier and disconnected they become. As they move further away from their core desires, the sense of loss can be immense.

However, for therapist it can sometimes be difficult to see the pain behind the rage and fury, and can easily get hooked, feel stuck and act inflexible in sessions. Fear and anger are common emotions for clinicians, that lead to avoidance in discussing specific issues or being bold and empathically confront the client with the consequences of their control agenda. This can be a real obstacle for the therapeutic alliance and pose the risk of losing the space of openness and authenticity we strive to build in the room.

In this experiential workshop we will focus on identifying and bringing to life the challenging situations related to clients' anger and practice ACT skills for better navigating them. Through role-plays, in a safe environment, we can open up and befriend our own struggles and hurts that keep us from meeting client's anger with kindness and empathy.

We will also focus on compassion, as a key process – both for our clients and for ourselves. We will use perspective taking to gain a deeper understanding of the suffering of our clients, to help us reconnect with what is meaningful for us as therapist.

Educational Purpose

- Learn to observe, describe the different expressions of anger in clients' reactions;
- Learn to observe, describe their own emotions to anger and behaviors linked to it that can hinder therapeutical progress (therapists' fusion, experiential avoidance);
- Use their own values to guide them in difficult situations;
- Learn to defuse and focus on process of change;
- Practice skills to be self-compassionate when difficult emotions arise in sessions.



Methods of conducting

- Role plays;
- Study case;
- Imagery;
- Experiential exercises.



Cristina şandru



I am licensed psychologist in Romania, working in private practice for almost 10 years, mostly in individual therapy. With a master's in clinical psychology and psychotherapy, my initial background training is in CBT. Curiosity and the hope to be a better clinician led me to learn new approaches, like Schema Therapy and Compassion Focused Therapy. However, discovering ACT had a powerful impact on my therapeutic approach. Having seen the potential that ACT has in changing my clients lives as well as my own, I got determined to learn more about it. Along with my colleagues, we have founded the ACBS Romanian Chapter, where I help bring ACT in the psychological community in Romania, by delivering ACT training, conducting peer consultation groups, skills building groups for therapist and regular meetings in the community.



25. Symposium

Promoting University Students' wellbeing through University Services and Teaching

The current symposium describes different research projects that focus on low-threshold interventions which utilize Acceptance and Commitment Therapy methods to promote wellbeing in university students. The first paper (1) examines the feasibility and effectiveness of two low-threshold interventions: an ACT-based intervention compared to Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP). The second paper (2) examines the role of coaches' online written feedback in a blended ACT intervention for enhancing university students' well-being and reducing psychological distress. The third paper (3) describes a protocol and the results of an RFT-based intervention targeting public speaking anxiety provided for those students enrolled in courses that aim at improving public speaking and communication skills. Lastly, the fourth (4) paper provides an overview of an ACT intervention delivered in the form of a lecture to improve wellbeing and psychological flexibility.

Förderung des Wohlbefindens von Universitätsstudenten durch universitäre Dienstleistungen und Lehre

Das aktuelle Symposium beschreibt verschiedene Forschungsprojekte, in denen ACT-Methoden zur Förderung des Wohlbefindens von Universitätsstudenten eingesetzt werden. Der erste Beitrag untersucht die Durchführbarkeit und Wirksamkeit von zwei niedrighschwelligen Interventionen: eine ACT-basierte Intervention im Vergleich zu Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP). Der zweite Beitrag untersucht die Rolle des schriftlichen Online-Feedbacks von Coaches in einer gemischten ACT-Intervention zur Steigerung des Wohlbefindens von Studierenden und zur Verringerung psychischer Belastungen. Der dritte Beitrag beschreibt ein Protokoll und die Ergebnisse einer RFT-basierten Intervention, die auf die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit abzielt und sich an Studierende richtet, die in Kursen eingeschrieben sind, die auf die Verbesserung der Sprech- und Kommunikationsfähigkeiten in der Öffentlichkeit abzielen. Der vierte Beitrag schließlich gibt einen Überblick über eine ACT-Intervention, die in Form einer Vorlesung zur Verbesserung des Wohlbefindens und der psychologischen Flexibilität durchgeführt wurde.



25.1 Examining the Feasibility and Effectiveness of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) compared to a group-based ACT intervention to promote student well-being

Anika Lichtenberg*, Tilburg University, Netherlands

* a.lichtenberg@tilburguniversity.edu / anika.a.l.lichtenberg@jyu.fi

Introduction: Especially in light of the concurrent COVID-19 pandemic students' mental health is a substantial and growing concern. According to a survey by the World Health Organization, one-fifth of students have been diagnosed with a clinically relevant disorder (Auerbach et al., 2016). The high prevalence of mental health concerns highlights the need for effective, low threshold interventions to promote students' mental health.

Objective: This small-scale study aims at assessing the feasibility and effectiveness of two low-threshold interventions: an ACT-based intervention compared to Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP).

Method: Student participants (n = 18) were allocated to one of two conditions. In one condition participants received an adaptation of the manualized MBSP workshop (n = 10) whereas participants in the other group (n = 8) received a five-week ACT-based workshop. Both, at pre-test and post-test positive mental health (MHC-SF), mindfulness (FFMQ), perceived stress (PSS), psychological flexibility (COMPACT) and indicators of inflexibility (AFQ-Y), anxiety (GAD-7), depression (PH9), and engaged living (ELS) were assessed.

Results: This is an ongoing trial. Results will be presented and discussed upon completion of the intervention phase and data collection.

Untersuchung der Durchführbarkeit und Wirksamkeit von Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) im Vergleich zu einer ACT-basierten Intervention zur Förderung des Wohlbefindens von Studierenden

Einführung: Vor allem angesichts der aktuellen COVID-19-Pandemie ist die psychische Gesundheit von Studierenden ein erhebliches und wachsendes Problem. Laut einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation wurde bei einem Fünftel der Studierenden eine klinisch relevante Störung diagnostiziert (Auerbach et al., 2016). Die hohe Prävalenz psychischer Probleme unterstreicht den Bedarf an wirksamen, niedrighschwelligen Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit Studierender.

Fragestellung: Diese vorliegende Studie zielt darauf ab, die Durchführbarkeit und Wirksamkeit zweier niedrighschwelliger Interventionen miteinander zu vergleichen: Einer ACT-basierten Intervention im Vergleich zum Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP).



Methode: Die teilnehmenden Studierenden ($n = 18$) wurden einer von zwei Bedingungen zugeteilt. In einer Bedingung erhielten die Teilnehmenden einen achtwöchigen MBSP-Workshop ($n = 10$), während die Teilnehmenden der anderen Gruppe ($n = 8$) einen fünfwöchigen ACT-basierten Workshop erhielten. Jeweils vor und nach der Intervention wurden positive psychische Gesundheit (MHC-SF), Achtsamkeit (FFMQ), wahrgenommener Stress (PSS), psychische Flexibilität (COMPACT), Indikatoren für Inflexibilität (AFQ-Y), Angst- (GAD-7), und depressive Symptomatik (PH9) sowie die Einbindung ins Leben (ELS) erhoben.

Ergebnisse: Die Studienzenerhebung findet derzeit statt. Die Ergebnisse werden nach Abschluss an die Interventionsphase und der Datenerhebung auf der Konferenz vorgestellt.



Anika Lichtenberg



Anika Lichtenberg is a graduate student at Tilburg University enrolled in the master's programme in Positive Psychology. Her main areas of interest encompass positive psychology, post-traumatic growth, and self-actualization. In her psychological internship, she focused on the coaching of well-being interventions based on ACT and mindfulness as well as character strengths.



25.2 The role of coaches' online written feedback in a blended ACT intervention for enhancing university students' well-being and reducing psychological distress

Panajiota E. Rasanen*, Joonu Muotka, & Raimo Lappalainen

Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

[*panajiota.rasanen@ju.fi](mailto:panajiota.rasanen@ju.fi)

Introduction: Internet-delivered cognitive and behavioral interventions have been shown to be effective in enhancing well-being and reducing symptoms of stress and depression. Internet-based interventions can be easily accessible, time-saving for counselors, and allow the clients to work independently at their own pace. However, there is still limited research examining the active components that may contribute to the effectiveness of Internet interventions. One substantial component particularly in guided interventions is the feedback given to the clients. Little is known as to what kind of feedback would be effective and useful in treatment outcomes. The present study aimed at exploring the role of providing online written feedback from coaches on clients' outcomes.

Method: ACT trained psychology students, offered support as coaches ($N=48$; 87,5% female, $M=26$ years) to university students ($N = 123$; 83,7% female, $M=25$ years), who were randomly assigned to two groups that both received 3 face-to-face sessions and an online 5-module ACT-based program. The sole difference between the groups was the form of feedback given, dividing the groups to one (iACTa, $N=62$) with personalized, individually-tailored written feedback and the other group (iACTb, $N=61$) with semi-structured written feedback, and minimal personalization options.

Results: The results showed that there were no significant differences between the two groups except for the primary outcome of well-being favoring the semi-structured group. Participants in both groups had significant gains in psychological well-being, psychological flexibility and mindfulness skills. Perceived stress and symptoms of depression were significantly reduced. The length of the coaches' feedback did not have an effect on treatment outcomes. In both groups, feedback that was rich, diverse, targeting the participant's reflections was associated in significant reduction of stress and depression. The implications and limitations of the findings, as well as recommendations for future research are discussed.



Die Rolle schriftlichen Online-Feedbacks von Coaches in einer kombinierten ACT-Intervention zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Verringerung psychischer Belastungen bei Hochschulstudierenden

Einleitung: Kognitive und verhaltenstherapeutische Interventionen, die über das Internet durchgeführt werden, haben sich als wirksam erwiesen, das Wohlbefinden zu steigern und Stress- und Depressionssymptome zu verringern. Internetbasierte Interventionen sind leicht zugänglich, sparen den Beratenden Zeit und ermöglichen es den KlientInnen, unabhängig und in ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Die Wirkfaktoren, die zur Effektivität von Internetinterventionen beitragen können, sind jedoch nur unzureichend erforscht. Eine wesentliche Komponente, insbesondere bei angeleiteten Interventionen, ist das Feedback, welches den KlientInnen gegeben wird. Es ist wenig darüber bekannt, welche Art von Feedback für die Behandlungsergebnisse wirksam und nützlich sein kann. Ziel der vorliegenden Studie war es daher, die Rolle schriftlichen Online-Feedbacks von Coaches auf die Behandlungsergebnisse der KlientInnen zu untersuchen.

Methode: ACT-ausgebildete Psychologiestudierende boten als Coaches (N=48; 87,5% weiblich, M=26 Jahre) teilnehmenden Universitätsstudierenden (N=123; 83,7% weiblich, M=25 Jahre) Unterstützung an. Teilnehmende wurden nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugeteilt, die jeweils drei persönliche Sitzungen und ein Online-Programm mit fünf Modulen auf ACT-Basis erhielten. Der einzige Unterschied zwischen den Gruppen war die Form des Feedbacks, wobei eine Gruppe (iACTa, N=62) personalisiertes, individuell zugeschnittenes schriftliches Feedback erhielt und die andere Gruppe (iACTb, N=61) halbstrukturiertes schriftliches Feedback mit minimalen Personalisierungsmöglichkeiten.

Ergebnisse: Die Ergebnisse zeigten, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen gab, mit Ausnahme des primären Parameters Wohlbefindens zugunsten der halbstrukturierten Gruppe. Die Teilnehmenden beider Gruppen konnten ihr psychisches Wohlbefinden, ihre psychische Flexibilität und ihre Achtsamkeitsfähigkeiten signifikant steigern. Der empfundene Stress und depressive Symptomatik wurden signifikant reduziert. Die Länge des Feedbacks der Coaches hatte keinen Einfluss auf die Behandlungsergebnisse. In beiden Gruppen war reichhaltiges und vielfältiges Feedback, das auf die Reflexionen der Teilnehmer abzielte, mit einer signifikanten Verringerung von Stress und Depression verbunden. Die Implikationen und Limitationen der Ergebnisse sowie Empfehlungen für zukünftige Forschung werden diskutiert.



Panajiota Räsänen



Panajiota Räsänen is a Project Researcher at the Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. Her work focuses on developing, implementing, and delivering innovative well-being & life skills interventions that integrate technology (web/mobile-based) and guided counselling support to help address a range of psychological and behavioral challenges. Räsänen's research primarily focuses on the area of brief, blended Acceptance and Commitment Therapy interventions for university students to enhance their wellbeing and alleviate depression, anxiety, and stress. So far, she has been training and supervising over 300 psychology Master's level students to work as well-being coaches in delivering an acceptance and mindfulness-based intervention called '[The Student Compass](#)'. The program is a permanent service of the university and part of a wide cluster of innovative [wellbeing services](#) offered to undergraduate students at the University of Jyväskylä, Finland.



25.3 Acceptance and Commitment Therapy approach to Public Speaking Anxiety in University Students.

Ana Gallego* and Raimo Lappalainen

Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

ana.gallego@jyu.fi

Introduction: Speaking in public is the most commonly reported fear in the general population. Yet, public speaking is an important skill for students to advance in their studies and career.

Method: Study I aimed to understand the relevance of the different measures of public speaking anxiety. Study II aimed to investigate the role of psychological flexibility in relation to public speaking anxiety. Study III investigated the different effects of two brief self-as-context (hierarchical and distinction) interventions tailored from a Relational Frame Theory (RFT) perspective for public speaking anxiety.

Results: Study I included a total of $n = 95$ participants. The results revealed that self-reported public speaking anxiety predicted public speaking distress tolerance and speech performance. However, it failed to predict physiological reactivity during a speech challenge. Study II included $n = 95$ participants. The results indicated that psychological flexibility was associated with both self-reported public speaking anxiety and public speaking distress tolerance. Furthermore, openness to experiences seemed to be an important skill in relation to self-reported public speaking anxiety. However, regarding public speaking distress tolerance, skills related to behavioral awareness and valued actions were more prominent. The results of Study III ($n = 117$) suggested that both an intervention derived from hierarchical-self and distinction-self decreased public speaking anxiety. The comparison group receiving exposure also showed positive changes. These results indicated that different psychological flexibility skills predicted changes in self-reported public speaking anxiety in hierarchical and distinction interventions.



Akzeptanz- und Commitment-Therapie-Ansatz zur Behandlung von Redeangst bei Universitätsstudierenden

Einleitung: Sprechen in der Öffentlichkeit ist die am häufigsten genannte Angst in der Allgemeinbevölkerung. Dennoch ist das Sprechen vor anderen eine wichtige Fähigkeit für Studierende, um in ihrem Studium und ihrer Karriere voranzukommen. In der vorliegenden Untersuchung wurden drei spezifische Ziele verfolgt.

Methode: Studie I zielte darauf ab, die Relevanz der verschiedenen Erhebungsmaße für die Angst vor dem öffentlichen Reden zu verstehen. Es wurde untersucht, ob selbst- und beobachterberichtete, verhaltensbezogene und physiologische Reaktivitätsmaße während einer Redeaufgabe miteinander korrelieren würden. Studie II zielte darauf ab, die Rolle der psychischen Flexibilität in Bezug auf die Angst vor öffentlichen Auftritten zu untersuchen. Genauer gesagt ging es darum, herauszufinden, welche psychische Flexibilität Fähigkeiten für die selbstberichtete Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit und die Belastungstoleranz beim Sprechen in der Öffentlichkeit wesentlich sind. Studie III untersuchte die unterschiedlichen Auswirkungen von zwei kurzen Selbst als Kontext Interventionen (hierarchisch und distinktiv) basierend auf der Relational Frame Theory (RFT) angepasst auf die Angst vor dem öffentlichen Reden.

Ergebnisse: Studie I umfasste insgesamt 95 Teilnehmende. Die Ergebnisse zeigten, dass die selbstberichtete Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit die Belastungstoleranz beim Sprechen vor anderen sowie die Sprechleistung vorhersagte. Es gelang jedoch nicht, die physiologische Reaktivität während einer Sprechaufgabe vorherzusagen. Studie II umfasste 95 Teilnehmende. Die Ergebnisse zeigten, dass die psychische Flexibilität sowohl mit der selbstberichteten Angst vor dem öffentlichen Reden als auch mit der Toleranz gegenüber Stress beim öffentlichen Reden zusammenhing. Darüber hinaus schien Offenheit für Erfahrungen eine wichtige Fähigkeit im Zusammenhang mit der selbstberichteten Angst vor öffentlichem Sprechen zu stehen. In Hinblick auf die Angsttoleranz beim Sprechen in der Öffentlichkeit traten jedoch Fähigkeiten im Zusammenhang mit Verhaltensbewusstsein und wertorientierten Handlungen stärker hervor. Die Ergebnisse der Studie III (n = 117) deuten darauf hin, dass sowohl eine Intervention, die auf dem hierarchischen Selbst basiert, als auch eine Intervention, die auf dem Distinktionsselbst basiert, die Angst vor dem öffentlichen Reden verringert. Die Vergleichsgruppe, die eine Exposition erhielt, zeigte ebenfalls positive Veränderungen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass unterschiedliche psychische Flexibilität Fähigkeiten die Veränderungen der selbstberichteten Angst vor dem öffentlichen Reden bei hierarchischen und differenzierten Interventionen vorhersagen können.

Raimo Lappalainen, Ph.D.



Raimo Lappalainen, Ph.D. in clinical psychology (Uppsala University, Sweden). Professor in clinical psychology and psychotherapy, Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. A licensed psychologist and psychotherapist. He has acted as the head and vice-head of the Department of Psychology (2008-2013), and Vice-Dean for Faculty of Education and Psychology (2018-2021). He has expertise in Cognitive Behavioral Therapies and Contextual Behavioral Science including Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Relational Frame Theory (RFT). He has long experience of both laboratory and clinical research related to behavioral interventions and technology-based interventions. His main research interests are development of process-based brief psychological interventions for promoting wellbeing.

25.4 The Effect of a Low Intensity Acceptance and Commitment Training to Promote Well-Being in University Students

Ana Gallego*, Katariina Keinonen, Raimo Lappalainen

Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

ana.gallego@jyu.fi

Introduction: University years have been identified as a peak period for onset of many common mental health difficulties including anxiety, mood, and substance abuse (Browne et al., 2017; de Girolamo et al., 2012). Psychological distress negatively impacts students learning, participation, and their experience of university life.

Method: In the present study, we examined the impact of a short ACT intervention provided in the form of a lecture to a large sample (n = 350) of college students. The intervention aimed at improving students' wellbeing, and lasted 90 minutes (including pre- and post-measures). At the beginning, the teacher informed students about the rationale and goals of the lecture. After the students filled in a list of their current challenges, the lecturer talked about defusion, and how our thoughts can affect our behavior. Subsequently, the Functional analysis was introduced with a couple of examples related to academic life, and students were encouraged to build their own analysis. Afterwards, the lecturer presented exercises that aimed at clarifying values, building acceptance and choosing values-based actions. Generally, throughout the lecture, students engaged in peer-discussion and multiple exercises. The data depicted a significant increase in students' wellbeing, and psychological flexibility.

Results: The results are discussed in terms of their implications for teaching practices

Die Wirkung eines Akzeptanz- und Commitment-Trainings von geringer Intensität zur Förderung des Wohlbefindens von Universitätsstudenten

Einleitung: Die Studienzeit gilt als kritische Phase für das Auftreten vieler allgemeiner psychischer Probleme wie Angstzustände, Stimmungsschwankungen und Substanzmissbrauch (Browne et al., 2017; de Girolamo et al., 2012). Psychische Probleme wirken sich negativ auf das Lernen, die Teilnahme und die Erfahrung des Universitätslebens aus.

Methode: In dieser Studie werden die Auswirkungen einer kurzen ACT-Intervention untersucht, die in Form einer Vorlesung an einer großen Stichprobe (n = 350) von Studierenden durchgeführt wurde. Die 90-minütige Intervention (einschließlich Vor- und Nachuntersuchungen) zielte darauf ab, das Wohlbefinden der Studierenden zu steigern. Zu Beginn informierte die Dozentin die Studierenden über den Sinn und die Ziele der Vorlesung. Nachdem die Studierenden eine Liste mit aktuellen Herausforderungen ausgefüllt hatten, sprach die Dozentin über Defusion und darüber, wie unsere Gedanken unser Verhalten beeinflussen können. Anschließend wurde die Funktionsanalyse anhand einiger Beispiele aus dem akademischen Leben eingeführt, und die Studierenden dazu ermutigt, ihre eigene Analyse zu erstellen. Danach präsentierte die Dozentin Übungen, die darauf abzielten, Werte zu

klären, Akzeptanz aufzubauen und wertebasierte Handlungen zu wählen. Im Allgemeinen beteiligten sich die Studierenden während der gesamten Vorlesung an Gruppendiskussionen und mehreren Übungen. Die Daten zeigten eine signifikante Steigerung des Wohlbefindens und der psychischen Flexibilität der Studierenden.

Ergebnisse: Die Ergebnisse werden im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf die Unterrichtspraxis diskutiert.



26. Workshop PL

Relacja terapeutyczna w ACT
Agnieszka Wroczyńska: superwizorka-dydaktyczka PTPPB, certyfikowana psychoterapeutka PTPPB, przewodnicząca komisji rewizyjnej ACBS Polska
Hanna Malinowska-Wikaryjczyk: superwizorka-dydaktyczka PTPPB, certyfikowana psychoterapeutka PTPPB

Warsztat ma na celu doświadczenie budowania relacji terapeutycznej w ACT. Opierać się będzie o ćwiczenie praktyczne pracy z klientem z wykorzystaniem pracy z chwilą obecną w oparciu o techniki mindfulness. Zatrzymamy się z tym, ile informacji jest w przekazie niewerbalnym. Z tym, jak możemy wykorzystać własne emocje oraz doświadczana bezradność jako zasób. Zaprezentujemy swój sposób pracy i zaprosimy do wspólnego ćwiczenia doświadczenia budowania relacji: warsztat rozpoczniemy krótkim ugruntowaniem i zatrzymaniem się w tu i teraz. Zaprezentowane zostaną dwa ćwiczenia w parach, w oparciu o proces kontakt z chwilą obecną, które przeprowadzimy z uczestnikami.

Cel warsztatu: uczestnicy będą potrafili pracować terapeutycznie w oparciu o proces kontakt z chwilą obecną

Doświadczenie uczestników: nie jest wymagane, warsztat adresowany do zarówno początkujących jak i doświadczonych terapeutów



Agnieszka Wroczyńska



Agnieszka Wroczyńska: superwizorka-dydaktyczka PTPB, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, psycholożka i filozofka po studiach seksuologicznych. Zainteresowana trzecią falą terapii poznawczych i behawioralnych. W ACBS Polska członkini komisji rewizyjnej. Aktualnie szkoli się w terapii schematu. Prowadzi praktykę prywatną w Poradni w CBT w Gdyni, gdzie pracuje z osobami dorosłymi oraz z parami.

Hanna Malinowska-Wikaryjczyk



Hanna Malinowska-Wikaryjczyk: superwizorka-dydaktyczka PTPB, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, magister psychologii, absolwentka studium z zakresu terapii uzależnień, w trakcie certyfikacji w zakresie terapii schematów. Prowadzi praktykę prywatną w Poradni CBT, gdzie pracuje z osobami dorosłymi oraz nastoletnimi.

27. Workshop

Evolving schools, minds, and societies: community-based approaches for school improvement

Eirdosh Dustin & Hanisch Susan

dustin.eirdosh@eva.mpg.de

Humans appear to be accumulating knowledge at a staggering rate, perhaps faster than we always know how to manage in relation to human values. How should schools design and improve their curriculum in the context of this rising tide of global information and complexity? The Evolving Schools project within our Community Science Lab is working to develop a novel direction within school improvement strategies. We are working with a team of secondary school students and local classrooms to begin the co-design of new tools to measure, evaluate, and work to ameliorate or prevent the problem of curriculum overload, unhelpful curriculum structures related to stress or poor learning outcomes within a school. Within an educational design concept informed by contextual behavioral science, cognitive systems, and other interdisciplinary approaches, this workshop will engage participants in learning about the theory, methods, and collaboration possibilities within the Evolving Schools project. Our theoretical framework emphasizes understanding how cognitive and cultural evolution occurs within schooling systems as it relates to aspects of curriculum design that can be amenable to local adaptation. This general model helps inform explorations into a diversity of educational design and community science-based school project possibilities, particularly through extensions and collaborations with partner projects such as OpenEvo and Prosocial Schools (see additional workshop on educational design from Dr. Susan Hanisch).



Dustin Eirdosh, Ph.D.



Dustin Eirdosh, PhD, is the Education Innovation Coordinator for the Department of Comparative Cultural Psychology at the Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology, in Leipzig, Germany. He is focused on teaching and learning at the intersection of evolution, behavior, and sustainability science. Working through collaborations across scientific institutions, international non-profits, and local classrooms, his projects use human social behavior as a conceptual lens for interdisciplinary education. As co-founder of Global ESD (www.GlobalESD.org) and OpenEvo (<http://openevo.eva.mpg.de>), Dr. Eirdosh has worked closely with his wife and colleague, Dr. Susan Hanisch, to advance a range of open online educational materials for general education and teacher development.



29. Workshop

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for chronic pain

Ronald Burian

r.burian@keh-berlin.de

ACT is an evidence-based psychotherapy that has a trans-diagnostic and process-based approach. With its focus on acceptance of the unacceptable and its searchlight on values clarification ACT somehow seems to be tailored to the needs of patients that suffer from chronic pain. Meta-analyses show the effectiveness of ACT in the treatment of chronic pain. The current literature suggest that ACT is at least as effective for chronic pain compared to the "gold standard" CBT, which makes it a valuable treatment option.

The workshop briefly introduces specific challenges in the treatment of chronic pain, e.g. complex interactions of pain with depression and anxiety, neuro-physiological changes and psychological patterns of chronicity, as well as the implications of these processes for the treatment. Far more, the six ACT-core processes and the Triflex-model are introduced, as well as the concepts of "psychological flexibility", "creative hopelessness" and "pain acceptance".

With clinical examples, case discussions and experiential exercises we will explore the flavor of working with ACT in clinical settings that revolve around the topic of chronic pain.

Literature Sources:

(1) Ohse L, Burian R, Hahn E, Burian H, Ta TMT, Diefenbacher A, Böge K. Process-Outcome Associations in an Interdisciplinary Treatment for Chronic Pain and Comorbid Mental Disorders Based on Acceptance and Commitment Therapy. *Pain Med.* 2021 Nov 26;22(11):2615-2626.

(2) Hughes LS, Clark J, Colclough JA, Dale E, McMillan D. Acceptance and Commitment Therapy {ACT} for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta- Analyses. *Clin J Pain.* 2017; 33(6):552-568.

(3) Romanczuk-Seiferth N, Burian R, Diefenbacher A. ACT in Klinik und Tagesklinik (2021). Kohlhammer Verlag Stuttgart

Dr. med. Ronald Burian

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH Herzbergstraße 79 10365 Berlin Tel: 030/5472-4350 / Fax: 030-5472-299656



30. Keynote Lecture

The neurodevelopmental impact of extreme neglect in early childhood

Edmund Sonuga-Barke

Neuro-developmental disorders such as ADHD and autism are strongly familial and heritable - with the later, in particular, being interpreted as pointing to their predominantly genetic origins. Environmental influences are at best considered to play a marginal role in moderating these influences as part of a broader pattern of gene-environment interplay. At the same time, we have recently shown that risk for neuro-developmental disorders is also substantially elevated in individuals exposed to extreme deprivation experienced in non-familial institutional settings early in life. For instance, in the English Romanian Adoptees (ERA) study, adults exposed as young children to between 6 and 43 months of extreme deprivation in the Romanian orphanages that existed at the time of the fall of the Communist regime prior to their adoption, displayed a 7-fold elevation of risk for ADHD. An effect that is impossible to explain simply in terms of genetic factors. In this talk, I will describe the ERA study as a unique natural experiment, and review its key clinical, neuropsychological and brain imaging findings. I will explain how the study has provided new insights into the power of environmental influences to shape neuro-development. By so doing I will raise the question - Where do deprivation-driven ADHD and autism fit into current conceptualisations of these conditions?

Neurorozwojowy wpływ ekstremalnego zaniedbania we wczesnym dzieciństwie

Edmund Sonuga-Barke

Zaburzenia neurorozwojowe, takie jak ADHD i zaburzenia ze spektrum autyzmu, w istotny sposób kumulują się w rodzinach i są uznawane za wysoce odziedziczne, co interpretuje się jako dowody na ich dominujące, genetyczne uwarunkowanie. Środowisko jest, w najlepszym razie, uznawane jako czynnik o marginalnym, modulującym wpływie na te zaburzenia - element szerszego wzorca interakcji między genami i środowiskiem. My jednak wykazaliśmy w badaniach, że ryzyko zaburzeń neurorozwojowych jest także w znaczący sposób podwyższone u osób z ekspozycją na ekstremalną deprivację we wczesnym dzieciństwie. Na przykład w badaniach the English Romanian Adoptees (ERA) study, u dorosłych osób, które w rumuńskich sierocińcach działających do upadku reżimu komunistycznego, jako małe dzieci doznały ekstremalnej deprivacji trwającej od 6 do 43 miesięcy, wykazaliśmy 7-krotnie podwyższone ryzyko ADHD. Jest to efekt, którego nie można wytłumaczyć w prosty sposób czynnikami genetycznymi. W czasie wykładu opiszę badania ERA, oparte na unikatowym eksperymencie, i dokonam przeglądu jego najważniejszych klinicznych, neuropsychologicznych oraz neuroobrazowych wyników. Wyjaśnię, w jaki sposób to badanie umożliwia nowe spojrzenie na siłę kształtującego wpływu środowiska na rozwój neurobiologiczny. Zadam także pytanie: czy ADHD i autyzm na podłożu deprivacji wpasowują się w obowiązujące konceptualizacje tych zaburzeń?



Edmund Sonuga-Barke, Ph.D



Professor of Developmental Psychology, Psychiatry and Neuroscience at the Institute of Psychology, Psychiatry and Neuroscience, Kings College London. He is Editor-in-Chief of the Journal of Child Psychology and Psychiatry. [Motivated by his own experience of growing up with learning disabilities](#) his research focuses on improving the lives of children and adolescents with neuro-developmental disorders. His work aims to develop new interventions by employing basic developmental science approaches to study underlying genetic and environmental risk and resilience sources and mediating brain mechanisms. He has been elected Fellow of the Academy of Medical Sciences (2016) and Fellow of The British Academy (2018). He has been included in the Clarivate list of "most influential" in Psychology/Psychiatry for the high impact of his work.

Profesor psychologii rozwojowej, psychiatrii i neuronauki w Institute of Psychology, Psychiatry and Neuroscience, Kings College London. Redaktor naczelny Journal of Child Psychology and Psychiatry. Motywowany przez własne doświadczenia dorastania z zaburzeniami uczenia się ([posłuchaj podcastu](#)), w swoich badaniach koncentruje się na wspieraniu dzieci i nastolatków z zaburzeniami neurorozwojowymi. Jego praca ma na celu rozwijanie nowych interwencji poprzez wykorzystanie podejścia nauki o rozwoju człowieka w badaniach genetycznych i środowiskowych źródeł ryzyka i odporności, a także pośredniczących mechanizmów neurobiologicznych. Został wybrany na członka prestiżowych towarzystw naukowych, Academy of Medical Sciences (2016) i Fellow of The British Academy (2018). Ze względu na znaczenie jego badań, Edmund Sonuga-Barke znalazł się na liście Clarivate jako jeden z najbardziej wpływowych psychologów/psychiatrów.

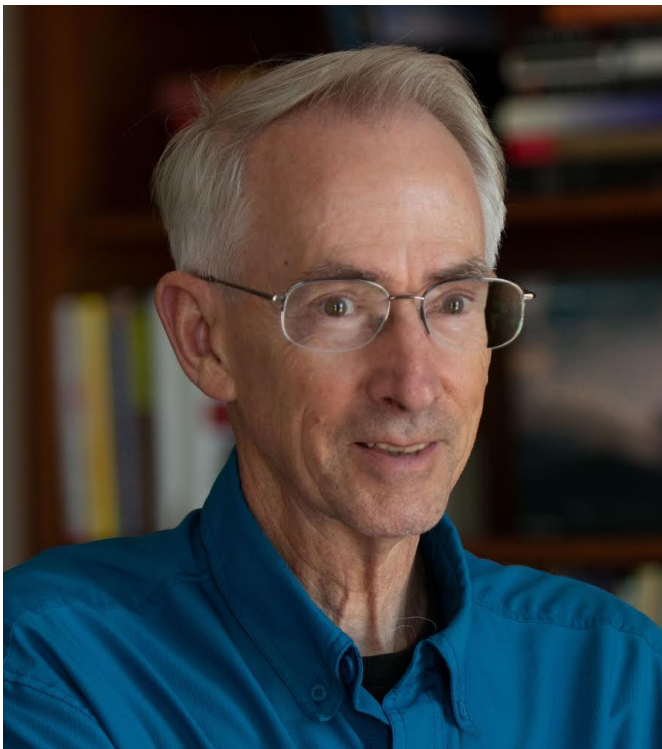
31. Keynote Lecture

Catalyzing Conscious Cultural Evolution with the help of ACBS

David Sloane Wilson

Contextual Behavioral Science is increasingly becoming integrated with Evolutionary Science, with ACBS playing a lead role as an organization. I will briefly recount the history of this integration and then focus on the future. By thinking clearly about the concept of catalysis, we can bring about positive change in a matter of years rather than decades or not at all.

David Sloane Wilson



David Sloan Wilson is a scientist, writer, and activist. As a scientist, he has made fundamental contributions to evolutionary science over a period of nearly five decades. As a writer, his books include *Evolution for Everyone*, *This View of Life*, and his novel *Atlas Hugged*. As an activist, he presides over the nonprofit organization Prosocial World, whose mission is "to consciously evolve a world that works for all". A complete archive of his work can be found at davidloanwilson.world.



32. Panel

32.1 Matthew Skinta

32.2 Maria Karekla

32.3 Edmund Sonuga-Barke

32.4 David Sloane Wilson



32.5 Ebola, Covid, Female Genital Mutilation - lets fight medical and social problems efficiently...

Beate Ebert

This is a short overview about applications of clinical and prosocial methods to foster health, reduction of violence and longterm cultural change in the country of Sierra Leone.

The functional contextual approach gives people a space to look at traditional behaviors in the context of their values. This allows them to choose, if they want to continue unhealthy or violent behaviors. In most cases (we estimate about 250.000 people so far in 3 districts) they choose healthier behaviors. The depth and velocity of cultural change is surprising.

How could we learn from this openness for change and collaboration to resolve the urgent problems in our own countries?



33.1 Poster presentation

33.11 Prewencyjne zachowania prozdrowotne w czasie pandemii COVID-19 młodzieży uczącej się w Polsce w różnych typach szkół średnich

Natalia Błaszczyk, Marietta Koźlarek, Magdalena Grajek, Sylwia Jaskulska

natbla9@st.amu.edu.pl

W tekście przyjęto założenie, że typ szkoły średniej, do której uczęszczają uczniowie i uczennice może różnicować prewencyjne zachowania prozdrowotne podejmowane przez nich w okresie pandemii COVID-19.

Próba badawcza składała się z uczniów i uczennic liceum, szkół technicznych oraz branżowych. Grupa badana była zbalansowana pod względem podstawowych cech, takich jak płeć (46,78% badanych to dziewczęta i kobiety, 48,93% chłopcy i mężczyźni, pozostałe osoby zadeklarowały inną płeć lub nie dokonały deklaracji płci), miejsca zamieszkania (badani pochodzili z większości polskich województw), uczyli się zarówno w szkołach znajdujących się na wsiach (40,48%), małych miastach (29,89%), jak i dużych miastach (29,62%).

Celem tekstu jest przeanalizowanie owego zróżnicowania i wyprowadzenie rekomendacji nakierowanych na różne typy szkół średnich. Dane ankietowe, zostały pozyskane za pomocą kwestionariusza, który został zaimplementowany do środowiska ankiet Google i był aktywny na przełomie października i listopada 2021. Składał się z 18 pytań oraz metryczki. Pytania dotyczyły prewencyjnych zachowań prozdrowotnych w czasie pandemii COVID-19. Zebrane dane poddałyśmy analizie statystycznej przy użyciu pakietu oprogramowania Statistica. Wykorzystałyśmy statystyki opisowe oraz test nieparametryczny (test U Manna-Whitneya). Dodatkowo do stworzenia wykresów i tabel wykorzystaliśmy arkusz kalkulacyjny Microsoft dla systemu Windows.

Wyniki badań na próbie 746 osób w wieku od 14 do 22 lat wskazują, że uczniowie i uczennice liceów ogólnokształcących podejmują w czasie pandemii COVID-19 więcej prewencyjnych zachowań prozdrowotnych i mają do nich bardziej pozytywny stosunek, niż uczniowie szkół branżowych i techników. Co więcej w naszym badaniu 7 na 10 licealistów było w listopadzie 2021 roku zaszczepionych, natomiast uczniów szkół branżowych 5 na 10 ankietowanych. Rekomendacje dla praktyki edukacyjnej dotyczą zatem objęcia wsparciem (na przykład informacyjnym) szczególnie uczniów szkół branżowych i techników, które oparte są w ramach Modelu Przekonań Zdrowotnych.



Natalia Błaszczyk



Jestem studentką III roku fizyki medycznej na Wydziale Fizyki im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Uczestniczę również w fakultecie pedagogicznym, dzięki któremu narodził się pomysł napisania publikacji. Dodatkowo jestem członkiem koła naukowego fizyków – Fusion oraz koła fizyków medycznych Radius. Można mnie spotkać na pokazach popularnonaukowych, organizowanych przez powyższe koła naukowe. Zaangażowana jestem również w prowadzenia konta na tik toku – tiktokowa_fizyka, gdzie pokazujemy interesujące doświadczenia, skierowane do uczniów szkół podstawowych jak i ponadpodstawowych. Wierzę, że nasze pasje biorą się z ciekawości świata, dlatego tak ważna dla mnie jest popularyzacja nauki wśród najmłodszych.



33.12 Prewencyjne zachowania prozdrowotne w czasie pandemii COVID-19 nastoletnich dzieci i ich związek z zachowaniami rodziców w świetle założeń Modelu Przekonań

Marietta Koźlarek, Natalia Błaszczyk, Magdalena Grajek, Sylwia Jaskulska

markoz37@st.amu.edu.pl

W następstwie wybuchu pandemii COVID-19 zmieniło się życie codzienne Polek i Polaków. W celu minimalizowania rozprzestrzeniania się wirusa ogólnie wprowadzono szereg restrykcji i zalecań. Dotyczyły one głównie ograniczania kontaktów społecznych oraz uregulowań dotyczących zachowań związanych z higieną. [1]

Celem badań jest analiza związku między prewencyjnymi zachowaniami prozdrowotnymi w czasie pandemii COVID-19 rodziców i ich nastoletnich dzieci. Przyjmując za punkt odniesienia Model Przekonań Zdrowotnych (*Health Belief Model*) założono, że profilaktyczne zachowania prozdrowotne rodziców mogą być wskazówką do działania dla nastolatków. [2]

Analiza statystyczna na próbie 201 rodziców i ich dzieci wykazała, że młodzi ludzie podejmują prewencyjne zachowania rzadziej, niż rodzice, a prawdopodobieństwo tych zachowań wzrasta, jeśli mają pochodzącą od rodzica wskazówkę do działania. Formułując rekomendacje dla praktyki wzięto pod uwagę płeć badanych rodziców. Kwestionariusz ankiety wypełniły głównie kobiety, co może być wskaźnikiem nierównego zaangażowania matek i ojców w podejmowanie z dziećmi tematu pandemii i zachowań prozdrowotnych.

Jak możemy zauważyć młodzież działa w myśl filozofii kontekstualizmu i naśladuje zachowania zaobserwowane w domu rodzinnym, które mogą prowadzić do pozytywnych lub negatywnych konsekwencji. W zachowaniach prozdrowotnych, zauważalne były zarówno warunki bezpośrednie, jak i historyczne. Aktualne nastawienie danej osoby decydowało, czy będzie ona przestrzegała narzucone przez rząd zasady, a dana postawa była zauważalna dla innych osób znajdujących się w podobnych okolicznościach. [3]

Marietta Koźlarek



Jestem studentką III roku studiów I stopnia na kierunku Fizyka Medyczna na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pełnię funkcję prezesa dwóch kół naukowych prowadzonych na Wydziale Fizyki tj. Studenckiego Koła Naukowego Fizyków Fusion oraz Koła Naukowego Fizyków Medycznych w Radioterapii Radium. Czynnie uczestniczę w wielu projektach i przedsięwzięciach prowadzonych w ramach kół naukowych m. in. w webinarium, konferencjach, Drzwiach Otwartych, Festiwalu Sztuki i Nauki oraz w Nocy Naukowców czy w większym przedsięwzięciu jak H2Poland. Obecnie realizuje projekt „Tiktoko-wa fizyka” w ramach Fund_Akcji oraz „Badania objawów poszczepiennych po podaniu szczepionki na Covid-19, w zależności od rodzaju aplikowanego biopreparatu” oraz „ Zachowanie zdrowotne uczniów szkół średnich oraz ich rodziców podczas pandemii Covid-19”. Ponadto pełniłam funkcję starosty roku, wiceprzewodniczącej ds.wewnętrznych Rady Samorządu Studenckiego, a następnie przewodniczącej Rady Samorządów Studenckiego Wydziału Fizyki. Organizowałam wiele spotkań i wydarzeń popularno-naukowych zarówno z dziedziny fizyki, fizyki medycznej, a także z pogranicza psychologii. Dodatkowo niedawno otrzymałam tytuł finalistki XIII edycji konkursu „Studencki Nobel”.

33.14 Skuteczność mindfulness w kontekście redukcji stresu

Olga Blauth, Agata Gonicka, Dominika Wojtalik

blautho@gmail.com

Chroniczny stres jest coraz częstszym zjawiskiem (Qi T. i wsp., 2021). Ludzie szukają sposobów na zmniejszenie dyskomfortu zarówno psychicznego jak i fizycznego. Jednym z nich jest mindfulness (uwaga), która stosowana jest coraz powszechniej i znajduje zastosowanie w wielu kontekstach funkcjonowania człowieka. Praktyka ta jest definiowana jako świadomość, która pojawia się, gdy zwracamy uwagę na obecną chwilę, nie oceniając jej (Kabat-Zinn J. 1990).

Badania wskazują na efektywność mindfulness w radzeniu sobie z: depresją, dolegliwościami bólowymi i uzależnieniami (Goldberg S.B. i wsp., 2018). Strukturalne i funkcjonalne zmiany w mózgu wykazano także u osób długotrwale praktykujących tradycyjną medytację. Dodatkową korzyścią tej praktyki jest to, że jest skuteczna w różnych grupach wiekowych (Behan, C., 2020).

Wystąpienie będzie miało na celu zaprezentowanie najnowszych badań dotyczących wpływu mindfulness na redukcję poziomu stresu oraz biologicznych mechanizmów odpowiadających za ten proces.

Bibliografia:

1. Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256-258. doi:10.1017/ipm.2020.38
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte, 1990
3. Goldberg S.B., Tucker R.P., Greene P., Davidson R., Wampold B., Kearney D., Simpson T., Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, Volume 59, 2018, Pages 52-60,
4. Qi, T., Hu, T., Ge, QQ. *et al.* COVID-19 pandemic related long-term chronic stress on the prevalence of depression and anxiety in the general population. *BMC Psychiatry* 21, 380 (2021)



33.15 Creativity and self-regulation in individual activity of personality in an ACT intervention

Nadiia Levus

nadiya.levus@lnu.edu.ua

Introduction: At first sight self-regulation and creativity phenomena seem to be contradictory. The in-depth analysis reveals that it is not as simple as it seems. Both phenomena are closely intertwined with goal setting, implementation and goal correction process in an ACT-based intervention. Therefore, it is important to conduct a research how these two psychological phenomena interact in individual activity of personality.

Methods: 90 individuals were examined, among them – 45 men and 45 women. The age of the research participants was from 20 to 52 years. The research required application of the questionnaire “Self-Regulation Style in Behaviour” by V. I. Morosanova, test “Creativity” by N. F. Vyshniakova, Mednick's Test of Remote Associations. The following methods of mathematical statistics were applied: cluster analysis, comparative analysis based on Scheffe's test, correlational analysis with Pearson's criterion.

Results: By means of cluster analysis the group of the research participants was divided into three subgroups according to self-regulation scales indicators.

Individuals with increased self-regulation level have higher verbal productivity. They demonstrate well-developed ability to produce a lot of creative ideas, which is based on the skill to think over their actions and flexibility of behaviour programs, as well as envisaging further activities considering external and internal circumstances.

Individuals with medium self-regulation level have higher self-evaluation of creativity. They show intuitive approach to creative tasks at the background of high self-evaluation of creative abilities. Nonstandard task resolution goes in line with the skill to build hierarchy of the detailed plans of their activities.

Individuals with low self-regulation level have lower desire to demonstrate originality. Prevailing in the process of creative tasks resolution are curiosity and sense of humour that help them evaluate the situation and rebuild the action plans and programs. However, originality prevents such individuals from adequately responding to the situation and introducing necessary corrections.

Interpretation: Division of the respondents into subgroups with different self-regulation levels enabled us to identify peculiarities of their creative manifestations. Self-regulation promotes activation of personality and his/her attempts to achieve the goals in the impact of an ACT intervention. It promotes individual's growth opportunities, compensates certain shortcomings, engages necessary internal

resources. It is established that self-regulation favours productivity in creative tasks resolution and is related to flexibility of thinking and behavior in self-help interventions based on ACT.



33.2 Special Interest Grupe Meeting

”ACT in der Klinik”

33.3 Special Interest Grupe Meeting

“Impact #Gesellschaft #Mitwelt #Klima”

33.4 Special Interest Grupe Meeting

„SELF-HELP Plus (SH+)

Self-Help Plus (SH+) is an ACT-based stress management course for large groups developed by Russ Harris, Claudette Foley, and others. The course includes both self-help materials and a course of five structured group sessions, where participants are taught the ACT core processes. Out of our desire to support refugees from Ukraine, we formed a special-interest-group (SIG) within DGKV and began translating the session guide and other materials into German. We hope that when the WHO has finished the Ukrainian translation, we will be able to support people who either want to take part in the program or want to become facilitators themselves. At this meeting we would like to present our work so far and invite you to experience some content experientially. Furthermore we are interested in sharing experiences with people who already facilitate the program or train facilitators. We would be happy if our “special interest” is shared by you or if it becomes infectious so that you would like to learn more about SH+ after our meeting!

33.5 Special Interest Grupe Meeting



„ACT KJP“

Die SIG-KJP ist bis jetzt leider mehr eine Idee als eine wirklich lebendige Gruppe.

Bisher ist es so, dass ich (Tanja Cordshagen-Fischer) versuche Menschen, welche mit Kindern- und Jugendlichen und Familien im Sinn der kontextuellen Verhaltenswissenschaften arbeiten, miteinander in Verbindung zu bringen.

Praktisch läuft dies bisher so ab, dass sich Kolleg*innen bei mir mit bestimmten Themen melden und ich Kontakte zu Kolleg*innen mit ähnlichen Themen herstelle.

So konnte ich z.B. 3 Kolleg*innen, welche daran arbeiten ACT in den Schulkontext einzuführen, miteinander in Kontakt zu bringen, ebenso 2 Lerntherapeut*innen. Teilweise bekomme ich dann auch Rückmeldungen über deren Aktivitäten, was mich immer sehr freut.

Zusätzlich gibt es zwei Netzwerke im deutschsprachigen Raum, welche sich regelmäßig zu einer ACT-KJP-Intervision treffen, eins in Hamburg und eins in Köln. Die Hamburger Gruppe trifft sich aktuell auch häufig per Zoom, so dass auch immer wieder Kolleg*innen aus dem deutschsprachigen Raum beteiligt sein können.

Ja und vielleicht ergeben sich im Rahmen des Kongresses 2022 ja noch andere Formen des Austausches für Menschen, welche mit Kindern und Jugendlichen und Familien arbeiten, ich würde mich riesig freuen.

SIG ACT with Children, Adolescents and Families

Unfortunately, as of now the SIG-KJP is more of an idea than a lively working group.

At the moment it is me, Tanja Cordshagen-Fischer, connecting people who are working with children, adolescents and families in contextual behavioral science.



When people contact me about issues they find in their work, I establish connections with others working on similar topics. For example, I managed to connect three colleagues who are trying to establish ACT in schools or two colleagues working with children with dyslexia. Sometimes people then get back to me about the progress or results of their collaborations, which I am always grateful for.

In addition, there are two groups of therapists working with children and adolescents who regularly meet to practice the use of ACT in the German-speaking community, one in Hamburg and one in Cologne. Recently, the group located in Hamburg is often arranging online meetings as well, so people from elsewhere can join as well.

I really look forward to meeting people who are also working with children, adolescent and families during our conference this year and possibly creating new ways of sharing our experiences!

33.6 Special Interest Group Meeting

„FOHO“ Forschung und Hochschule

Die Arbeitsgemeinschaft Forschung und Hochschule (AG FoHo) möchte ACT-Forschung im

deutschsprachigen Raum vernetzen und bekannt machen und fördern.

Um die Forschung gerade

auch von Nachwuchswissenschaftlern im Bereich ACT zu unterstützen, verleiht die DGKV jedes Jahr

den Forschungspreis.



Ein zweites Anliegen der AG FoHo ist die Bekanntmachung von ACT an Universitäten unter

Studierenden.

Beim Kongress möchten wir uns gerne weiter vernetzen.

The Working Group on Research and Higher Education (AG FoHo) aims to network ACT research in

the German-speaking country and promote it. In order to support research in the field of ACT,

especially by young scientists, the DGKV awards the Research Prize every year.

A second concern of the AG FoHo is the promotion of ACT at universities among students.

We would like to continue networking at the congress.

33.7 Special Interest Gruppe Meeting

"Körper und Bewegung "



Saturday, 10 September



34. Workshop PL

Jak wspierać osoby transpłciowe i niebinarne?

Jan Topczewski

jtopczewski@st.swps.edu.pl

W obliczu pogarszającej się sytuacji osób LGBTQIA+ w Polsce coraz ważniejsza staje się rola terapeutów/ek pracujących z tą grupą osób. Jednocześnie studia psychologiczne i psychoterapeutyczne w Polsce rzadko zapewniają wystarczające przygotowanie do takiej pracy. W toku kształcenia szczególnie mało uwagi poświęca się współczesnemu rozumieniu różnorodności płciowej. W związku z tym w wielu miejscach w Polsce dostęp do wsparcia psychologicznego dla osób transpłciowych i niebinarnych jest utrudniony.

Do naszych zadań, w zależności od kontekstu, należeć może m.in. prowadzenie psychoterapii indywidualnej, relacji i rodzin, interwencja kryzysowa związana z doświadczeniami dyskryminacji, opiniowanie dotyczące niezgodności płciowej, wspieranie w procesie tranzycji. Niezależnie od naszej roli, pogłębienie wiedzy dotyczącej różnorodności płciowej może pomóc nam jeszcze lepiej wspierać osoby transpłciowe i niebinarne. W trakcie warsztatu uczestniczki/cy zdobędą podstawowe informacje dotyczące różnorodności płciowej, przyjrzą się swoim osobistym barierom w tym obszarze oraz poznają strategie radzenia sobie z nimi. Treści te omówione zostaną w kontekście praktyki terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz psychoterapii opartej na analizie funkcjonalnej (FAP). Warsztat przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych.

Po warsztacie uczestniczki/cy będą w stanie:

- (1) Opisać wyzwania, z którymi zmagają się osoby transpłciowe i niebinarne w Polsce oraz potrzeby, z jakimi mogą zgłaszać się na terapię
- (2) Rozpoznać zachowania klinicystek/ów mogące negatywnie wpływać na relację terapeutyczną z osobami transpłciowymi i niebinarnymi
- (3) Opisać dobre praktyki w pracy terapeutycznej z osobami transpłciowymi i niebinarnymi

W trakcie warsztatu zostaną użyte następujące metody dydaktyczne: ćwiczenia doświadczeniowe, dyskusja, studium przypadku.



Jan Topczewski



Afiliacja:

¹ Katedra Psychologii Behawioralnej, Uniwersytet SWPS w Warszawie (Department of Behavioral Psychology, SWPS University of Social Sciences and Humanities in Warsaw)

² Stowarzyszenie Lambda Warszawa (Lambda Warsaw Association)

Psycholog, doktorant w Katedrze Psychologii Behawioralnej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Członek Association for Contextual Behavioral Science. Jego zainteresowania naukowe dotyczą (1) kontekstualno-behawioralnego ujęcia dysregulacji Ja, (2) zdrowia psychicznego osób LGBTQIA+, (3) psychologii krytycznej.

Związany ze Stowarzyszeniem Lambda Warszawa, gdzie pracuje terapeutycznie z osobami różnorodnymi seksualnie, płciowo i relacyjnie. Jako współpracownik Fundacji RegenerAkcja udziela również wsparcia osobom zajmującym się aktywizmem na rzecz praw człowieka.



Swoją edukację terapeutyczną kontynuuje w ramach *Advanced Training in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-Based Interventions (MBI)* organizowanym przez ACT Now Purposeful Living w Dublinie.

Psychologist, PhD student in the Department of Behavioral Psychology at SWPS University of Social Sciences and Humanities in Warsaw. Member of Association for Contextual Behavioral Science. His scientific interests include (1) contextual-behavioral account of self-dysregulation, (2) LGBTQIA+ mental health, and (3) critical psychology.

Jan is a member of the clinical team at Lambda Warsaw Association, where he provides psychotherapy to gender, sexuality, and relationship diverse (GSRD) individuals. He also provides psychological support to human rights activists at RegenerAction Foundation.

He continues his education with the ACT Now Purposeful Living's *Advanced Training in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-Based Interventions (MBI)*.



35. Workshop

Help, my client used psychedelics! Introduction to psychedelics and psychedelic integration

Bartosz Kleszcz

bkleszcz@gmail.com

Matthew Skinta

m.d.skinta@gmail.com

Mathias Funke

mathiasfunke@gmail.com

Recent research on psychedelic-assisted therapy shows that substances like psilocybin, LSD, MDMA or DMT, commonly associated with non-therapeutic recreational use, can be useful tools for enhancing therapeutic outcomes given proper facilitative setting. Despite their illicit status, some clients will use them prior or during their therapy in search of relieving their symptoms. Due to the nature of the psychedelic experience it may prove to be a challenge for a therapist both to inform the client about the safety standards and to benefit from the possible effects of client's psychedelic experience. On the other hand, 3rd wave behavioral therapies are often presented as a natural fit for enhancing and prolonging the benefits of psychedelic usage.

This workshop will provide therapists with basic information on the biological and therapeutic basis of how psychedelics work. Participants will be able to facilitate harm reduction and will know exclusion criteria for psychedelics usage. Reports from psychedelic experiences will be presented, allowing for picking up on specific narrative threads that unveil during the psychedelic experience in a way congruent with ACT, FAP and other 3rd wave therapies. Relevance for ACT and FAP-related processes will be discussed in a didactic and experiential way.



36. Symposium

Inspiration and connection: young researchers present and discuss their projects (Part I and II)

(English language)- outline

Chairs: Lidia Baran, Ronald Burian

Clinical/research discussant: Maria Karekla

Presenters: Niklas Bergmann, Annika Bolbeth, Julia Celban, Tomasz Gąsior, Inge Hahne, Natalia Hajok, Agnieszka Parszcz, Jan Topczewski

lidia.baran@us.edu.pl

r.burian@keh-berlin.de

mkarekla@ucy.ac.cy

Contextual behavioral sciences cover a wide range of scientific research: from basic theoretical approaches to clinical intervention-studies. This symposium as a part of a multi-national CBS- congress is thought to be a research melting pot. Young researchers come together and present their projects.

The scope of themes covers a wide range from basic psychological science to clinical research in disorders. This allows for interesting discussions and exchange of perspectives among the participants of the symposium.

We divided the symposium in two parts. In part one study projects about Borderline Personality Disorders, Chronic pain and breast cancer patients will be discussed, while part two covers studies on Psychological Flexibility, music interventions, mindfulness interventions in Psychosis and side effects of meditation.

Presentations of this symposium come both from Poland and Germany. We will discuss parallels, new perspectives and future directions involving the audience. Inspiration and connection is the aim.



36.1 Prevalence, predictors, and types of unpleasant and adverse effects of meditation in meditators

Niklas Bergmann*, Luca Pauly, Inge Hahne, Sarah Pux, Eric Hahn, Thi Minh Tam Ta, Michael Rapp, Kerem Böge

niklas.bergmann@charite.de

Introduction: Since the "third wave" of cognitive-behavioral therapies has increasingly focused on mindfulness-based interventions, meditation has been frequently implemented in process-based psychological therapies. Most scientific literature focuses on the interventions' benefits, including reducing anxiety, stress, and depressive symptoms. However, recent research indicates that meditators frequently report unpleasant meditation-related experiences, side effects, and enduring adverse effects. The study's goal was to examine the prevalence, type, and severity of unpleasant meditation-related experiences. To date, this represents the largest international cross-sectional study researching this topic, including data from N=1370 regular meditators.

Methods: Participants were asked whether they encountered particularly unpleasant experiences or adverse effects associated with their meditation practice. Therefore, for the first time, the type and severity of unpleasant experiences were assessed. Furthermore, several predictors, such as preexisting mental disorders, were statistically examined using logistic and linear regression.

Results: In line with the existing literature, 22% of participants (95% CI 20-24) reported having encountered unpleasant meditation-related experiences, while 13% of participants (95% CI 3-5) reported experiences that they rated as adverse. These adverse events were mainly of affective, somatic, and cognitive nature. There is strong evidence that participants with a history of mental illness prior to their meditation practice appeared to have had higher odds of experiencing unpleasant meditation-related experiences ($p = 0.000$, 95% CI 1.25-2.12).

Conclusions: This study shows that unpleasant experiences associated with meditation are common among meditators and that further scientific investigation is justified. Future longitudinal studies should examine whether such unpleasant experiences have to be considered exclusively as adverse incidents and should therefore be avoided in the meditation process or whether such experiences should be thought of as a possible integral part of the therapeutic meditation-related processes, which can be considered managed in therapeutic ways.



Niklas Bergmann, M.Sc. Psych.



I am currently a PhD student working at the Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin, interested in the field of psychotherapeutic interventions for psychoses and their working mechanisms. Such interventions comprise mindfulness, yoga, or meditation. At the same time, I am currently doing the training to becoming a psychotherapist with focus on CBT.



36.2 Mindfulness-based group therapy (MBGT) and Yoga-based Group Intervention (YoGI) for individuals with schizophrenia spectrum disorders

Inge Hahne*, Eric Hahn, Niklas Bergmann, Theresa Schulze, Marco Zierhut, Thi Minh Tam Ta, Malek Bajbouj, Kerem Böge

inge.hahne@charite.de

*Presenter

Introduction: Mindfulness-based interventions have gained relevance in treating various mental disorders, including schizophrenia spectrum disorders (SSD). Also, Yoga may pose a promising complementary therapy among the current treatment options for SSD. The goal of the two separate, but methodologically similar research projects was to assess the feasibility, acceptability, and effectiveness of Mindfulness-based Group Therapy (MBGT) as well as Yoga-based Group Intervention (YoGI) and examine their possible therapeutic mechanisms. While the feasibility trial for YoGI is currently running, results regarding the feasibility and effectiveness of MBGT could be analyzed.

Methods: In both projects, a therapy manual was developed based on an iterative patient-involvement process with inpatients with SSD, tailored to their specific needs, whilst qualitative interviews were further used to explore mechanisms and processes. Within randomized controlled trials, feasibility, acceptability, and preliminary effectiveness of MBGT and YoGI in addition to treatment as usual (TAU) versus only TAU were assessed. Regarding MBGT, the primary outcome was a measurement of mindfulness, while secondary outcomes were, among others, positive and negative symptoms, depression, and anxiety.

Results: In the feasibility trial for MBGT, participants received either TAU (n=19) or MBGT+TAU (n=21) for four weeks. After the intervention, protocol compliance was 95.2% and the retention rate was 95%. Results indicated significant improvements in the MBGT+TAU for mindfulness and improvements in several secondary outcomes. No adverse effects were reported. Moderation analyses showed an association between mindfulness and several quality-of-life domains moderated by depressive symptoms.

Regarding YoGI, a thematic analysis of qualitative interviews revealed seven main themes, indicating the intervention's feasibility, therapeutic mechanisms, and challenges.

Conclusions: MBGT and YoGI appear to be feasible and acceptable additional treatment options for inpatients with SSD. Preliminary results show a proof of concept for MBGT and various improvements in clinical parameters. A full-scope trial is needed to assess efficacy, cost-effectiveness and longitudinal changes. After the successful MBGT trial, an ongoing feasibility RCT assessing YoGI for inpatients with SSD follows a similar approach, with qualitative results showing promising

Inge Maria Hahne, M.Sc. Psych.



I am a PhD student at the clinic for psychiatry and psychotherapy of the Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin currently also in training for becoming a psychotherapist at the Psychologische Hochschule Berlin. My fields of research include the development and investigation of psychotherapeutic approaches including mindfulness-based and yoga-based therapies for psychotic disorders with focus on their processes and effects as well as neuropsychological and cognitive outcomes.

36.3 Sexual satisfaction, cognitive fusion and body image in women after mastectomy, immediate, delayed breast reconstruction and breast conserving surgery.

Julia Celban, Agnieszka Parszcz

juliacelban5@gmail.com

This study aims to analyse women's body image and sexual satisfaction after breast cancer treatment, with special attention to the type of undertaken treatment. Previous studies suggest that beliefs about the body are related to sexual functioning [van de Grift et al., 2020]. However, there is no consensus among researchers on which type of cancer treatment is the least harmful to patients' sexual experiences and sexual satisfaction [Fang, Shu, Chang, 2013; Zehra, Doyle, Barry, Walsh, Kell, 2020].

Considering that studies show the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in improving the quality of life in women after mastectomy [Bahare, Taher, Reza, Fariborz, 2015] and the meaning of cognitive fusion in intensifying depressive symptoms in patients with breast cancer [Trindade, Simoes, Ferreira, Pinto-Gouveia, 2018], this study focus on the role of cognitive fusion in the relationship between body image and sexual satisfaction.

Women after mastectomy, immediate and delayed breast reconstruction and breast conserving surgery were recruited to participate in the study. They filled out a survey, including questions about the type of undertaken treatment, sexual satisfaction, cognitive fusion, body image and quality of relationship.

Preliminary results (n=50) of our ongoing project show that elements of body image, such as the vulnerability of the body to illness and cancer, body stigma and limitation in functioning due to illness, correlated negatively and moderately with sexual satisfaction. Additionally, a higher level of cognitive fusion is related to lower sexual satisfaction among participants. Moreover, women were more satisfied with their sexual functioning before cancer treatment.

The results confirmed that body image and cognitive fusion are important factors in sexual life in women after cancer treatment. Also, the analysis showed that defusion could be a useful technique for improving their quality of life.



36.4 Shame, experiential avoidance and anger in people with borderline personality disorder

Julia Celban

juliacelban5@gmail.com

People with borderline personality disorder (BPD) often struggle with emotional lability between different emotions, for example, shame and anger [Linehan, 2007]. One study showed that feeling of existential, behavioral and bodily shame is higher among people with BPD than those with major depressive disorder, social phobia and control group [Sheel et al., 2014]. Another study indicated that distress aversion – a factor of experiential avoidance – mediates the relationship between characterological shame and anger [Cassello-Robbins, Wilner, Peters, Bentley, Sauer-Zavala, 2019].

Based on previous analyses, this study (1) focuses on verifying the relationship between different types of shame (characterological, behavioral and bodily) and anger, (2) confirming whether experiential avoidance is a mediator of this relationship between shame and anger among people with a borderline personality disorder.

One hundred and eighty-five people diagnosed with borderline personality disorder completed a series of online questionnaires, including questions about BPD and other mental disorders, experienced shame, experiential avoidance and anger.

The results indicate that characterological, behavioral and bodily shame correlated positively with trait anger. The regression analysis showed that only bodily shame was a significant predictor of the trait anger. Mediation analysis showed significant indirect effects for repression and denial, and procrastination - those elements of experiential avoidance mediated the relationship between shame and anger.

The results confirmed previous studies about the coexistence of shame and anger [Peters, Geiger, Smart, Baer, 2014; Rusch et al., 2007], suggesting that in people with borderline personality disorder, the experienced emotions can change to other. Conducted analyzes also indicated that experiential avoidance is a significant factor in emotion regulation in this group. Thus, it can be important to focus on this process in the therapy with people with BPD.



36.5 Are sad music lovers self-compassionate? Exploring the relationship between self-compassion and sad music preference.

Tomasz Gąsior

t.gasior@o365.us.edu.pl

Several studies show that high empathy and compassion are more common among people enjoying sad music but did not broaden knowledge about the self-compassionate approach to sad music [Huron & Vuoskoski, 2020]. Since listening to self-identified sad music after an adverse event is related to acceptance-based coping and self-regulatory goals like re-experiencing affect [Van den Tol & Edwards, 2013; Van den Tol, Edwards, Heflick, 2016], self-compassion might play an important role in the use of music among sad music lovers.

The study explores the relationship between sad music preference, self-compassion and its components. Additionally, it analyzes if there is a difference in functions of music listening and mood regulation strategies between people with a low and high preference for sad music.

Two hundred seventy-four participants filled out an online survey with sad music preference questions, SCS^{PL}, MMR^{PL}, Psychological Functions of Music Listening Scale and one open-ended question about their relationship with sad music.

Sad music preference correlated negatively with self-compassion and positively with isolation, over-identification, using music for mental work/solace and strong sensation. Self-awareness was the most strongly associated with the sad music preference of all functions of listening to music. People with a high and low preference for sad music differ in self-awareness, isolation, over-identification, mental work/solace and strong sensation.

Results show that sad music lovers tend to engage in mental work and seek solace through music more than people with lower sad music preferences but are more likely to stay with their thoughts and feelings and over-identify with them. Future research should focus more on sad music listeners' actual mental health benefits.



36.6 Psychological flexibility, self-esteem and study addiction among musicians.

Natalia Hajok

nataliahajok@gmail.com

Previous studies revealed that musicians are at risk of stress, musical performance anxiety, high competition, low self-esteem and ineffective coping methods. High expectations spring from childhood when the musicians bestride expert development – a form of upbringing in which a child compromises general education with responsibilities regarding studying an instrument, which creates particular hardships. The study has been inspired by the concept of a study loop, in which compulsive instrument practice ineffectively regulates the fear of failure.

This study aims to understand the relationship between self-esteem, study addiction, and psychological flexibility, with the latter being a mediator between self-esteem and study addiction. Exploring behavioural avoidance may help apply more fitted therapy, relaxation techniques and other adaptive forms of dealing with stress and performance anxiety among musicians.

One hundred students of music academies in Poland, aged 18-33 (SD = 2,98) with a formal experience in music ranging from 8 to 26 years (SD = 2,85), participated in the study. The inclusion criteria were: 1) being a student of a music academy and 2) formal music education in childhood/adolescence. After giving informed consent, participants filled out the Bergen Study Addiction Scale, the Rosenberg self-esteem scale and the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire MEAQ-30^{PL}.

Preliminary results showed: (1) negative correlations between self-esteem and aspects of experiential avoidance, such as distress aversion, procrastination and repression/denial, (2) positive correlation between self-esteem and distress endurance, (3) correlation between self-esteem and study addiction. In addition, the data revealed positive correlations between study addiction and MEAQ-30 subscales such as distress aversion and distraction and suppression. Verification of the mediatory hypothesis is in progress.

Preliminary results are in line with predictions and will be discussed in the context of musicians' mental health, emotional needs and possible consequences, along with the practical implications of exploring effective coping methods with music-related stress in musicians.



36.7 A multi-professional ACT approach for chronic pain and co-morbid mental disorders – processes of change and outcome predictors

Ludwig Ohse, Mia Plappert, Annika Bolbeth*, Ronald Burian

[*a.bolbeth@keh-berlin.de](mailto:a.bolbeth@keh-berlin.de)

Background: There is evidence for the efficacy of multi-professional treatments for patients with chronic pain and comorbid mental disorders, but it is unclear which components work and which patients benefit. The two studies presented have three aims: to add to the body of evidence supporting the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) for chronic pain; to investigate its underlying mechanisms of change; and to identify predictors for clinically significant change. Processes of change investigated are pain acceptance (consisting of pain willingness and activity engagement), mindfulness and psychological flexibility. Clinical outcomes investigated are pain intensity, somatic symptoms, physical health, mental health, depression and general anxiety. Predictors investigated are chronification of pain and pre-treatment pain acceptance.

Method: The samples consisted of 109 and 133 tertiary care patients respectively. Pre- to posttreatment differences in processes and outcomes were examined with Wilcoxon signed-rank tests and effect size r . Associations between changes in processes and changes in outcomes were analyzed with correlation and multiple regression analyses. Contribution of predictors to significant clinical change were investigated using multiple regression analyses.

Results: In study one, our multimodal ACT-based treatment for chronic pain and comorbid mental disorders showed long-term and clinically relevant intervention-related changes. Pre to posttreatment effect sizes were mostly moderate to large (r between 0.21 and 0.62). Associations between changes in processes and changes in outcomes were moderate to large for both, bivariate correlations (r between 0.30 and 0.54) and shared variances accounting for all three processes combined (R^2 between 0.21 and 0.29). While chronification was shown in study two to be a significant predictor for outcome, pre-treatment pain acceptance was not.

Discussion: Implications for clinical practice and further predictor candidates will be discussed.



36.8 Self-dysregulation in borderline personality disorder - the role of self-as-context and deictic relational responding

Jan Topczewski*

*jtopczewski@st.swps.edu.pl

Background: Borderline personality disorder (BPD) symptoms such as chronic feelings of emptiness and identity disturbance are still relatively underresearched. Chronic emptiness may be experienced as a sense of disconnection with self and others or a sense of nothingness and numbness, whereas identity disturbance refers to an unstable and inconsistent self-image. Behavioral conceptualizations of BPD suggest that both symptoms may be reflective of pervasive self-dysregulation. From a contextual-behavioral perspective, a healthy self can emerge only if self-as-context and its behavioral precursor, deictic relational responding, are sufficiently developed. However, this hypothesis has not been tested in the case of self-dysregulation in BPD. The aim of this study is to examine the relative contribution of two types of self-as-context (self-as-distinction and self-as-hierarchy) to different aspects of self-dysregulation (chronic emptiness and identity disturbance), while controlling for deictic relational responding.

Method: The sample will consist of 50 BPD-diagnosed individuals and 50 individuals without any psychiatric diagnosis. Participants will complete questionnaires measuring chronic feelings of emptiness (Subjective Emptiness Scale, SES), identity disturbance (Self-Concept Clarity Scale, SCCS), self-as-hierarchy, and self-as-distinction (two subscales of Self Experiences Questionnaire, SEQ), as well as a behavioral measure of deictic relational responding (RFT-PT).

Results: The data collection is ongoing and will be finished in May 2022. A series of multiple regression analyses will be used to examine self-as-hierarchy and self-as-distinction in relation to chronic feelings of emptiness and identity disturbance, while controlling for deictic relational responding. Additionally, a series of moderation analyses will be performed to check whether BPD diagnosis (BPD vs. no BPD) moderates the relationship between two types of self-as-context and different aspects of self-dysregulation.

Discussion: The results will be discussed in light of the contextual-behavioral model of self as well as empirical literature on self-dysregulation in BPD. Future research directions will be suggested.



37. Workshop

The proces of transforming pain

Barbara Anna Kossakowska

Stavroula Sanida

barbara.kossakowska@gmail.com

A painful experience has a quick impact on our attention. We focus on the physical sensation so heavily that we cannot tolerate it. Our mind tells us that the burden is unbearable and that it is destroying our life. We then lose our capacity for emotional self control and we start having emotions such as sadness, frustration or despair. We try to get our life back. To get synchronised to that period when there was no pain.

Avoidant behaviors kick in and establish their own heaviness. Experiencing pain, either physical or psychological, is a tricky condition indeed. Our first reaction is to stay away from suffering. When we cannot succeed this goal we sink into darkness. Our mind creates more dark stories and the suffering gets heavier.

Using metaphors to cope with pain is an effective mechanism not only to build skills but to offer ourselves a useful reminder: the one of valued living. In particular, the metaphor of holding a torch can help us shed light on every dimension of pain: physical, emotional, behavioral and cognitive.

Clarifying the ingredients of pain is the first step of awareness. Making room for all these parts is the process toward acceptance. Pointing the torch to new directions is the journey to committed actions. Writing down about all these can become our new script for our life. Words depicting our values and our new mottos can create enlightened meanings. Setting ourselves outside the mind loops and tuning with our verbal light is an awakening experience.

The participants of the workshop will have the opportunity to explore with curiosity their painful experiences. Shifting the attention towards values we will help participants to use their creativity and play with metaphors/stories, tracking bodily sensations. Those interventions should lead to more psychologically flexible reactions to pain.

The workshop will be offered in English and Polish.



Proces przekształcania bólu

Barbara Anna Kossakowska

Stavroula Sanida

barbara.kossakowska@gmail.com

Bolesne doświadczenie ma bardzo szybki wpływ na naszą uwagę. Koncentrujemy się wtedy na fizycznych wrażeniach tak mocno, że nie możemy go tolerować. Nasz umysł mówi nam, że ciężar jest nie do zniesienia i że nasze życie ulegnie destrukcji. Tracimy emocjonalną kontrolę i czujemy emocje typu: smutek, frustrację, albo rozpacz. Chcemy odzyskać nasze życie, kiedy nie odczuwaliśmy bólu.

Zachowania unikowe uruchamiają się na swoim jeszcze większym poziomie. Odczuwanie bólu, zarówno fizycznego jak i emocjonalnego to bardzo trudna sytuacja. Naszą pierwszą reakcją jest odsunięcie się od cierpienia. Kiedy nie uda nam się to, toniemy w ciemności. Nasz umysł zaczyna tworzyć coraz bardziej mroczne historie i cierpienie zwiększa się.

Zastosowanie metafory do radzenia sobie z bólem jest bardzo skuteczną metodą. Metafora nie tylko uczy nowych umiejętności, ale też oferuje nam łatwo dostępne przypomnienie o tym, co jest dla nas ważne w życiu. W szczególności metafora uwagi jako latarki oświetlającej to, co wybieramy, daje nam przestrzeń na zauważenie wszystkich wymiarów sytuacji: emocjonalnej, fizycznej, związanej z zachowaniem oraz poznawczej.

Klaryfikacja składników cierpienia to pierwszy krok do świadomości. Następnie zrobienie miejsca na nie, to wstęp do procesu akceptacji (otwartości na doświadczenie). Świadome kierowanie snopu światła latarki na to, co ważne oraz na zaangażowane działanie może być rozpoczęcie nowej drogi. Ubranie tego w słowa daje szansę na stworzenie nowego skryptu naszego życia. Słowa zaczynają odzwierciedlać wartości i nasze nowe motto może nadać naszemu życiu znaczenie. Wyzwolenie siebie spod zapętlonego umysłu daje nam światło w postaci wypowiedzi i może dać poczucie przebudzenia.

Uczestnicy warsztatu będą mieli możliwość otwartej eksploracji swoich bolesnych doświadczeń. Przesunięcie uwagi na wartości ułatwi odnaleźć kreatywną stronę i zabawę metaforami/historiami, przy okazji śledzić też reakcje z ciała. Interwencja ta powinna zwiększyć szansę na psychologicznie elastyczne reakcje na ból.

Warsztat odbędzie się w języku angielskim i polskim.



mgr Barbara Anna Kossakowska



Zastępca przewodniczącego ACBS Polska od sierpnia 2020.

Psycholog, terapeuta Terapii Akceptacji i Zaangażowania. Od 11 lat pracuje w nurcie 3. fali terapii poznawczo-behawioralnych, w swoim podejściu kładzie nacisk na uważność (mindfulness) oraz samowspółczucie (self-compassion). Umiejętność skierowania życzliwej uwagi na ciało, emocje i myśli uważa za kluczowe w dobrostanie człowieka.

Pracuje z dorosłymi i młodzieżą, szkoli rodziców. Prowadzi zajęcia grupowe, warszaty i webinary. Wykłada na uczelniach. Publikuje popularyzatorskie artykuły z dziedziny psychologii. Specjalizuje się w terapii online. Udziela superwizji innym terapeutom ACT. Bierze udział w międzynarodowych konferencjach, nieustannie się szkoli. Wieloletni aktywny członek Association for Contextual Behavioral Science.

Angażuje się w popularyzację Terapii Akceptacji. Jest twórcą polskiej wersji projektu Rikke Kjelgaard Nasz wspólny los (Our Common Fate), który jest udostępniony na [YouTube](#), jako narzędzie dla terapeutów.

Aktywnie zaangażowana w pomoc ludziom z niezdiagnozowanymi oraz przewlekłymi i rzadkimi chorobami.

Jest mamą 15-letnich bliźnięt. Works in Polish and English language.



Facebook po polsku

[Barbara Anna Kossakowska psycholog](#)

Facebook memy

[Perspektywa Barbara Anna Kossakowska psycholog](#)

Youtube

[Barbara Anna Kossakowska psycholog](#)

Instagram

[Perspektywa Barbara Anna Kossakowska Psycholog](#)

Barbara Anna Kossakowska

Since 2020 the vice-president of Polish Chapter of Association for Contextual Behavioral Science. Psychologist, ACT therapist. She works in 3. wave cb therapies for 11 years. She values mindfulness and self-compassion. The ability to give kind attention to the body, emotions and thoughts is crucial to human well-being. She works with adults, adolescents and parents. She holds workshops, webinars and lectures. She publishes popular articles about psychology, ACT and related topics. She specializes in online therapy. She also offers trainings (supervision) to ACT therapists. She is engaged in the support of people who suffers from undiagnosed and/or rare and chronic medical conditions.

Mother of 15 year old twins. Works in Polish and English language.

Facebook in english

[ACT Psychotherapist Barbara Anna Kossakowska](#)

Youtube

[Barbara Anna Kossakowska psycholog](#)



Stavroula Sanida



Stavroula Sanida, M.Sc., earned her Master of Science degree in Mental Health and her undergraduate degree in Psychology from University of Athens in Greece. She is a certified trainer in Functional Analytic Psychotherapy by University of Washington, a certified therapist in Cognitive Behavioral Psychotherapist by the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies and a certified trainer by the Greek Committee of Continuing Education. She works in private practice in Athens, Greece, since 2006 and she applies ACT, CBT, DBT and FAP. Story writing for therapeutic purposes is a tool she also uses in therapy. She has presented Story Writing as an Evocative Tool in conferences and has led relative workshops. She has been awarded as a mentor by the European Network of Mentors for Women Entrepreneurs. Writing short stories, playing cello and exploring the world through traveling are some of the activities that reinforce her passion.

<http://mental-health.gr/en/home/>

<https://myworldsinwords.com/>



38. ACTywować trzeźwość. Wykorzystanie ACT w uzależnieniach od substancji

Joanna Gawrońska

joanna@joannagawronska.pl

Osoby uzależnione przez dłuższy okres swojego życia doświadczają dużego cierpienia. Sposobem na „nie czucie” jest ucieczka w różnego rodzaju substancje czy przymusowe zachowania. Jednym z kryteriów jakim charakteryzuje się uzależnienie jest odczuwanie głodu, czyli silnego pragnienia lub poczucia przymusu zażycia substancji psychoaktywnej. Głód jest trudnością, która utrudnia funkcjonowanie i wytrwanie w abstynencji. Silne pragnienia są związane ze znacznym niepokojem, upośledzeniem funkcjonowania, obniżeniem jakości życia, nieużytecznymi działaniami, w tym wróceniem do zażywania.

Terapia akceptacji i zaangażowania jest odpowiedzią na przeszkody napotymane przez osoby trzeźwiejące. ACT pokazuje klientowi kierunek jego wartościowego życia, użyteczne i nieużyteczne strategie działania, uczy gotowości przyjmowania trudnych emocji i doświadczeń (w tym doświadczania uporczywego i silnego głodu) oraz dystansowania się od nich, jak i pokazuje perspektywę trzeźwego oraz nietrzeźwego JA.

Celem tego warsztatu jest zapoznanie się z rodzajami głodów od substancji oraz nabycie umiejętności pomocy osobom uzależnionym od substancji psychoaktywnych lepiej radzić sobie z pragnieniami/głodami, w oparciu o terapię akceptacji i zaangażowania. Warsztat przede wszystkim skierowany jest dla osób początkujących i średniozaawansowanych współpracujących z osobami z uzależnieniami.

Koncepcje zostaną zilustrowane za pomocą demonstracji na żywo, metafor i doświadczeniowego charakteru ćwiczeń. Warsztat odbędzie się w języku polskim, a maksymalna ilość uczestników to 20.



39. Workshop

Contextual Behavior Therapy to Reduce Sexual and Gender Minority Stress

Mathew Skinta

Despite incredible advances in the science of psychological distress among gender minority (i.e., transgender and gender non-conforming; TGNC) and sexual minority (e.g., gay, lesbian, bisexual, pansexual) clients (Pachankis, 2018), changes in treatment are still in their infancy. Historically, randomized clinical trials have rarely reported the sexual orientation or gender identities of participants (Heck, 2017), and some studies suggest that limitations may exist in non-adapted treatment protocols that may reduce treatment efficacy with some sexual and gender minority clients experiencing minority stress (e.g., Beard et al., 2017). Additionally, clinicians without a strong understanding of minority stress and its effect appear to overdiagnose and misdiagnose personality disorders among sexual and gender minority (SGM) clients (Rodriguez-Seijas, Morgan, & Zimmerman, 2021). Findings identifying and highlighting transdiagnostic targets that are broadly beneficial to SGM clients can be better incorporated into current treatment practices (e.g., Hatzenbuehler, 2009; Pachankis et al., 2015; Cohen et al., 2016). This workshop will emphasize contextual behavioral techniques that take advantage of research on minority stress, emotion regulation, and interpersonal relationships. The workshop will incorporate both theoretical and experiential work. Moving through life as a sexual orientation or gender diverse person often entails some period of secrecy, guardedness, shame, and familial ruptures. We will explore the therapeutic techniques that tackle these concerns, and the role of the clinical relationship within these therapies to enhance outcomes.



40. Workshop

The monster by the wayside – colorful new paths in therapy

Marie Christine Dekoj, Anna Adamiuk, Anna Kohl

Introduction

Do you remember how much you loved playing as a child? When you think about it, you will surely think of something that gave you a lot of joy in the past when you were younger and maybe still makes you smile in your mind. Maybe it's a moment when you climbed this tall tree and ate a sandwich on the top of it... It could be a memory when role-playing was as real as real life and you could be any person, any fairytale character you wanted to be. During this workshop we want to take you for a journey, which will remind you about these joyful moments and will de-mystify therapeutic process as this very serious time, when laughing is allegedly not allowed.

Educational purpose

We want to discover this lightness and use it in the therapeutic process and especially to enrich the therapeutic relationship that is built by various channels of communication. In the workshop we want to leave the well-known path of language and explore new ways to strengthen our therapeutic work. In therapeutic work with children, adolescents and adults, we experience the importance of the therapeutic relationship. This is built up by various channels of human communication, e.g., posture, language and so on. There is a lot of theoretical and diverse information on this. The therapy process is also designed by each individual participating in it.

Program

Workshop will be delivered in both German and Polish languages. Planned program:

- mindfulness exercise to drop anchor and be more present
- icebreaker exercise to integrate the group and create first connections
- short theoretical introduction supported by the modeling / role-play done by trainers
- experiential exercises based on ACT Hexaflex in pairs and small groups

Methods of conducting

Our approach is to present creative ideas for working with children, young adults and adults and to practice them together. We will use the Hexaflex and develop different exercises for each



process, which can serve to provide impulses for creative work with patients without forgetting the joy of it. Different metaphors of ACT and otherwise will be used. We will explore new ways to connect to the various communication channels that our human nature provides.



Marie Christine Dekoj, Dr. Dipl.-Psych.

Psychologist and psychotherapist, in CBT and ACT. She works with children, adolescents and adults. One special aspect in her work is the treatment of women suffering from postpartal disorders and parent-child-therapy. Additionally to her therapeutic work she loves to share her enthusiasm for CBS and especially ACT as supervisor and instructor.

Psychologische Psychotherapeutin, Fachkunde Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Sie arbeitet in eigener Praxis mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ein besonderer Schwerpunkt stellt die Arbeit mit postpartal erkrankten Frauen sowie die Eltern-Kind-Psychotherapie dar. Neben ihrer therapeutischen Arbeit teilt sie ihre Begeisterung für CBS und insbesondere ACT als Dozentin und Supervisorin.



Anna Kohl



Anna Kohl, Dipl.-Psych., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (CBT)

She worked with children and adolescents in different settings – e.g. in the hospital in Holzminden, at the University Ulm, Clinic for Child and Adolescent Psychiatry/Psychotherapy, and in a psychiatric outpatient center. Since 2022 she works in 2 private practices in Neu-Ulm/Ulm; interests: music, improtheatre, systemical methods and skills, ACT

Anna Kohl, Dipl.-Psych., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)

Tätigkeit in der Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Holzminden, in der Universitätsklinik Ulm sowie in der sozialpsychiatrischen Praxis Libal & Lührs da Silva, seit 2022 Tätigkeit in 2 niedergelassenen Praxen in Neu-Ulm/Ulm; Interessen: Musik, Improtheater, systemische Methoden und ACT

Anna Adamiuk, MA



Psychologist and psychotherapist, in CBT and ACT training. She works with adult patients after first-episode psychosis at the Institute of Psychiatry and Neurology in Warsaw, Poland. In her private practice, she supports persons experiencing a various range of difficulties and those who want to develop their psychological flexibility. An exceptional place in her heart takes work with persons, who experienced loss and grief after their pet-friend death.

Psycholożka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej oraz terapii akceptacji i zaangażowania. Pracuje z osobami dorosłymi po pierwszych doświadczeniach psychozy w ramach oddziału terapeutycznego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W prywatnym gabinecie wspiera osoby doświadczające rozmaitych trudności oraz chcących rozwijać swoją elastyczność psychiczną. Specjalne miejsce w jej sercu zajmuje praca z osobami doświadczającymi straty i żałoby po śmierci zwierzęcego przyjaciela.

41. Workshop

Cha cha cha: Striving, perfectionism, and high-achieving actions: all together without losing one's self

Patricia E. Zurita Ona, Psy.D.

doctorz@thisisdoctorz.com, p.e.z.o.email@gmail.com

Do you constantly think about how to improve and make things better?

Do you feel responsible of others' wellbeing most of the times?

Do you get quite concerned at the possibility of making mistakes?

Do you struggle "saying no" to others?

Today's world pushes everyone to achievement more, excel at every task, be the best, and succeed at every level of life. A lot of people out there absolutely love to do things the "right" or "perfect" way, constantly think about how to be better, struggle when they drop the ball, are petrified at the idea of making mistakes, and judge others by the same stringent standards to which they hold themselves.

Clients are told often that their perfectionistic behaviors need to change, because they can be harmful to their lives, their health, and their relationships. But, let's face it, these behaviors are socially reinforced and experience often shows to people prone to high achieving behaviors that their efforts to do things right and perfectly pay back.

Think of the basketball player that throws the ball hundreds of times hoping for the perfect shot; a politician that reads over and over her speech to make sure she has it mastered before talking to a crowd; your neighbor that goes on a date and rehearses the steps to create a good impression; the digital marketer that spends hours in front of the screen searching for the right algorithm in google—all of these people could be defined as "perfectionists" on some level.

What if instead of demonizing perfectionistic behaviors, we teach clients to check when perfectionistic behaviors make their lives better or miserable; sit with the terrible discomfort that comes with living in an imperfect world; put in action acceptance skills to handle the internal messiness they go through when things go wrong; make room to handle the unpredictability of any given situation; and shift from a "full time perfect zone" into a "very important perfect zone?"

Because individuals struggling with perfectionistic behaviors often overthink, doubt, have high standards about their performance, and get hooked on evaluations, experiential exercises are key to undermining these language-based processes. This is precisely why ACT skills are handy for people prone to high achieving, perfectionistic, and striving behaviors.



42. Workshop

W labiryncie relacji terapeutycznej

dr Marcin Domurał, dr Konrad Ambroziak

domurat@o2.pl; konrad.ambroziak@wp.pl

Wstęp:

Rozpoczynając pracę terapeutyczną nie sposób z góry określić, gdzie w jej wyniku znajdziemy się z klientem. Wspólna podróż grozi i często prowadzi do nieprzyjemnych momentów zagubienia. Czasami możemy sami do tego doprowadzać, gdy boimy się w tym labiryncie spotkać potwora i nie badamy niektórych ścieżek z lęku przed nim. Możemy wyobrazić sobie nić Ariadny, dzięki której możemy prześledzić nasze kroki i sprawdzić jak się tu znaleźliśmy, aby bez pośpiechu wspólnie szukać drogi wyjścia z pułapki.

Cele edukacyjne:

Warsztat ma za zadanie sprzyjać rozwojowi uczestników w zakresie:

- elastyczności psychologicznej terapeuty, zwłaszcza w kontekście wyzwań pojawiających się w relacji terapeutycznej
- zdolności do świadomego dostrzegania potencjalnych trudności pojawiających się pracy klinicznej
- otwartości na emocjonalne doświadczenie pęknięć w relacji terapeutycznej (beZRadności, frustracji, niepewności)
- sposobów przekształcenia trudnych momentów pracy terapeutycznej w taki sposób, aby mogły służyć rozwojowi klienta, relacji i własnemu jako terapeuty

Program:

Przedstawimy własną refleksję i doświadczenia związane z pracą w obszarze relacji terapeutycznej. W jaki sposób ACT i FAP mogą być pomocne w radzeniu sobie z pułapkami w tym kontekście? Warsztat zbudowany na fundamencie teoretycznych ram rozumienia relacji terapeutycznej z perspektywy kontekstualnych nauk behawioralnych, polegać będzie na demonstracjach oraz wspólnych ćwiczeniach i doświadczeniach uczestników.

Metody prowadzenia:

Prezentacja multimedialna, demonstracje, real-play i role-play, omówienia i dyskusje



Dr Marcin Domurat



Marcin Domurat - PhD, psychologist, psychotherapist, supervisor working with ACT and FAP with adults, adolescents and couples as a part of his private practice in Warsaw. Author of numerous publications in the field of psychology and psychotherapy. Founder of Trzecia Fala – as an ACT trainer, and a co-founder of Behawioralnie.pl – the first third-wave psychotherapy school in Poland. Special interest – combining therapy and supervision with improv. Affiliation: Trzecia Fala, Behawioralnie.pl



43. Workshop PL

ACT duchowości. Jak odnajdywać psychologiczną elastyczność w praktyce chrześcijańskiej

Hubert Czupała, Ks. Oleg Salamon

hubertczupala@gmail.com olegsalomon@gmail.com

Problem zdrowia psychicznego w kontekście praktyki chrześcijańskiej jest przedmiotem nie tylko dyskusji teologicznych, ale również badań naukowych. Z jednej strony badane są problemy natury psychicznej, z którymi boryka się zarówno świecka jak i duchowna społeczność Kościoła, z drugiej strony analizowany jest wpływ praktyk chrześcijańskich na zdrowie psychiczne. Pomimo to w obszarze nauk biologicznych i medycznych kwestia rozwoju duchowości i wiary chrześcijańskiej w kontekście zdrowia psychicznego jest często marginalizowana. Jednocześnie w samym Kościele, osobom duchownym i świeckim, do których wierni zgłaszają się po pomoc, brakuje umiejętności działania w obliczu kryzysu zdrowia psychicznego oraz skutecznych działań profilaktycznych, dlatego coraz częściej poszukiwane są nowe metody pracy o naukowo potwierdzonej skuteczności.

Terapia Akceptacji i Zaangażowania podchodzi do zdrowia holistycznie, jako rozwijanie elastyczności psychologicznej i opiera się na analizie funkcjonalnej zachowania w kontekście. Kontekst teologiczny, stanowi nie tylko przykład jednego z najstarszych i najbardziej rozpowszechnionych dziedzin odnoszących się do zagadnień natury moralnej, etycznej czy prospołecznej, ale również stanowi przykład ewolucji i elastycznego dostosowania doktryny do zmieniającego się kontekstu społeczno-kulturowego poprzez tysiąclecia.

Rozwijanie psychologicznej elastyczności w kontekście teologicznym możemy rozumieć jako wyznawanie wartości, czyli umiejętność poszukiwania nauki Bożej. Jako umiejętność codziennej uważnej praktyki, zarówno modlitwy jak i uczynków miłości w stosunku do siebie i bliźnich. Jest to również zdolność do akceptacji, czyli zawierzenia i odpowiedzi na powołanie, oraz pogłębiania go poprzez rozważanie Pisma Świętego. Z drugiej strony brak elastyczności psychologicznej nieść może wiele zagrożeń dla rozwoju duchowego, który objawiać się może poprzez fundamentalizm, radykalizm religijny czy też męczeńskie lub mesjańskie kompleksy.

Cel warsztatu i praktyczne umiejętności: Warsztat ma na celu przedstawić model treningu elastyczności psychologicznej w oparciu o chrześcijańskie praktyki duchowe; zaznajomić uczestników z umiejętnością korzystania z perspektywy teologicznej oraz przypowieści biblijnych w pracy z poszczególnymi procesami elastyczności psychologicznej; pozwolić na doświadczenie treningu ACT jako sposobu na troskę o zdrowie psychiczne w praktyce duszpasterskiej, dydaktycznej czy rodzicielskiej osób związanych z wspólnotami Kościelnymi.



Metoda prowadzenia warsztatu: Warsztat cechują eksperymentalnych metody dydaktyczne; możliwość doświadczenia innowacyjnych interwencji behawioralnych na własnej skórze i dostosowania ich do wykorzystywanych obecnie metod pracy terapeutycznej i duchownej. Uczestnicy otrzymają wydrukowane materiały oraz prezentację Power point.

Grupa docelowa: praktycy (psycholodzy, psychoterapeuci i interwencji) pracujący z klientami o światopoglądzie chrześcijańskim oraz duchowni chrześcijańscy oraz osoby świeckie zainteresowane treningiem elastyczności psychologicznej w praktyce własnej i w kontaktach z wiernymi.



Hubert Czupała



Swoją pracę dzielę między aspekty kliniczne, edukację i działania prospołeczne.

Kieruję pracą Ośrodka Terapii Poznawczo-Behawioralnych w Poznaniu, który specjalizuje się kształceniu psychoterapeutów ACT poprzez praktykę, pracę zespołową i superwizję; tam też przyjmuję moich pacjentów.

Jako wykładowca akademicki i trener prowadzę liczne szkolenia z zakresu psychoterapii, w szczególności opartej na kontekstualnych naukach o zachowaniu (CBS).

Moja praca ze studentami zaowocowała organizacją pierwszych konferencji CBS w Polsce, licznych tłumaczeń i adaptacji książek dotyczących Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oraz corocznych „Wakacji z ACT”. Przede wszystkim jednak zainicjowała powstanie Polskiego Stowarzyszenia CBS (ACBS Polska), któremu miałem przyjemność przewodniczyć jako jego pierwszy formalny Przewodniczący.

Projekty prospołeczne, którym kierowałem w ostatnich latach, to między innymi szkolenie z interwencji kryzysowych dla personelu medycznego w obliczu pandemii COVID-19 „PAY ACT Forward”, który jest realizowany obecnie w wielu krajach Europy, projekt wprowadzenia edukacji psychologicznej opartej na CBS w polskich szkołach, program szkoleniowy dla polskich superwizorów CBS, a w ostatnich miesiącach program wsparcia superwizyjno-szkoleniowego dla profesjonalistów pracujących z ofiarami Rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

We wszystkich swoich działaniach staram się kierować wartością, że dzięki współpracy możemy więcej niż rywalizując ze sobą i że praca na rzecz wykluczonych społeczności wzbogaca nasze życie.

I experienced my first ACT training in 2012, a bit like finding a gold vein, a diamond or a pearl. Over the years, ACT has become for me not only a useful form of helping my clients, but also a philosophy of life,



rich in willingness to engage in what is important to me and accepting life as it is, with all its bright and dark sides.

Currently, I divide my work between clinical aspects, education and pro-social activities.

I manage the work of the Center for Cognitive and Behavioral Therapies in Poznań, focused on educating ACT psychotherapists through practice, teamwork and supervision, and I see my patients there.

As an academic lecturer and trainer, I conduct numerous training courses in the field of psychotherapy, especially based on CBS. One of my achievements is a EU sponsored ACT Training & Practice program for psychology students at the SWPS University in Poznań.



44. Workshop

Process Based Case Conceptualization for Cravings and Addictive Behaviors

Maria Karekla



45. ACBSPolska Board meeting



46. Workshop

Self compassion: Practical tools for practioners

P. Suchanek



47. DGKV Meeting



48. FAPpy Hour

FAPpy Hour is an annual event at ACBS Conferences and it allows Conference attendees to break out of formal talks and networking, and to sink into moments of vulnerable and heartfelt connection with another attendee of the Convention. Questions crafted for enhancing closeness and intimacy will be provided so that partners might share responses and leave with a greater sense of belonging and interconnectedness.



49. Follies

Follies is a key element of any ACBS conference.

Follies is an unusual conference banquet, different from the traditional exchange of contacts. These are a kind of cabaret scenes, seasoned with singing, playful skits, amusing presentations or grotesque films, created by the participants for the participants.

Follies are governed by two simple rules:

- First of all, brevity, i.e. about 3 minutes for the performance. If you pull the string - our DJ will take you off the stage!
- Second, the idea is that any aspect of ACT, mindfulness, behaviorism, therapy, RFT, CBS or any person associated with ACT or the CBS community gets a shot on the nose (as in cabaret)!

Follies come from a momentous tradition: in the past "truth" was judged by authorities. Then science came and people started making direct observations to judge for themselves what is real. But of course, human beings like us, loving to categorize and prioritize everything around, began to automatically prioritize people who could directly investigate the truth. This is how the scientific authorities arose. The job of follies is to ensure that no idea or theory, and no person who owns the idea, has the immunity or exclusivity to ask, play and face new challenges.

Dear Participant: unleash your creative power, because the game is that everything related to the world of CBS can be paid off with follies. Alone or as a group, make up your sketch, song, joke in the form of a presentation or performance and send an email to follies2022@gmail.com to secure your spot on stage during Follies.

Our golden advice: if you have a happy chant, create a presentation with the text so people can see the lyrics and sing along with you.



Sunday, 11 September



50. Lectures

Applications of ACT

50.1 Building bridges between process-Based CBT and art therapy – preliminary ideas and reflections

Magdalena Hyla

[magdalena.hyla@us.edu.pl](mailto:magdalenahyla@us.edu.pl)

Ongoing research show that implementing art-based therapy techniques in therapeutic process encourages practices that can help organize, integrate and enhance the complexity of people's intrapersonal and interpersonal interactions [1]. Art-based techniques are commonly utilized in social welfare homes, psychiatric hospitals, rehabilitation centers, therapeutic care and treatment facilities in the form of art therapy, occupational therapy and sometimes psychotherapy [2]. Although literature show that those actions are effective, it seems there is still question on why reported changes appear. They are usually explained in neurobiological theories [3], leaving potential room for psychological considerations, for example in the field of cognitive behavioral sciences. To this day only few attempts have been made in this area, although they show great possibilities, for example understanding art-based techniques as a mindfulness exercise has well measured effectiveness [4].

During the lecture, I will discuss potential relationships between process-based CBT and art therapy from the point of view of potential synergy between these two therapeutic paths. I will review the activities of researchers and therapists of the third wave of cognitive-behavioral therapies in the area of incorporating art in therapy. Taking into account the available scientific research, I will try to outline the areas in which the inclusion of art therapy into the process-based CBT could be beneficial for the effectiveness of therapy, presenting reflections on ongoing "Artification" project held on Academy of Fine Arts and Design in Katowice, especially in areas of acceptance, defusion, choosing and identifying values, motivation, mindfulness and interpersonal competences.

I will also discuss the role that the process-based CBT could play as a basis for art therapy and occupational therapy. Due to the exploratory nature of the topic, an important part of the lecture would be the discussion on the proposed issues and the exchange of views with other process-based CBT practitioners and researchers.



50.2 Musicians' psychological functioning in the context of psychological flexibility model. A mixed-method study

Maria Chelkowska-Zacharewicz, Lidia Baran

maria.chelkowska-zacharewicz@us.edu.pl

Introduction

Musicians struggle with long-term practice, skill assessment, mental preparation difficulties, stage fright, depression, study addiction. Psychological flexibility (PF) interventions were introduced for musicians' performance anxiety and clinical symptoms. However, no study up-to-date has conceptualised musicians functioning using PF model. Studying PF usability in musicians will allow diagnosing areas of psychological support.

Aims

(1) To map the musicians' experiences using the PF model and identify musicians' psychological inflexibility and flexibility processes. (2) To explore similarities and differences in behaviours reported by the musicians high and low in experiential avoidance (EA).

Study

Method: Professional musicians (Sample1, N = 57; Sample2, N = 63) filled an online questionnaire MEAQ-30PL measuring EA, and open-ended questions based on a brief PF conceptualisation. Sample2 additionally answered questions about the usefulness of actions taken in response to difficult situations.

Analysis: (1a) Coding six core PF processes and six processes of psychological inflexibility; (1b) Conceptualisation of psychological difficulties in musicians' experience using the PF model. (2) Describing the similarities and differences in responses between groups high and low in EA.

Results: PF processes mainly involved values and committed action. Psychological inflexibility involved experiential avoidance and inaction, fusion, including fusion with self-as-content. Low and high EA groups reported being aware of values and engaged in music-related activities. Both groups presented fusion with thoughts about the necessity of specific traits to be successful and avoidance of unease related to lack of those. In the low EA group, elements of psychological inflexibility were more balanced by flexibility processes.

Conclusion and Implications



Incorporating the PF model to understand musicians' needs and difficulties may help create psychoeducation and prevention programs. Musicians' strengths were found in clarity of values and engaged action. Potential support would be needed in dealing with fusion and avoidance processes.



Maria Chelkowska-Zacharewicz



I am a music psychologist, academic teacher, researcher, tutor and coach. In my research I work on musicians' psychological flexibility and the prevention of their mental health and well-being. As a psychologist and coach at "Strefa Harmonii" I support musicians at different stages of their careers through individual meetings and workshops. Using acceptance and commitment training, I accompany my clients in developing flexibility and psychological resilience. You can find results of my research and popularisation of music psychology in the book "Psychologia muzyki", "Zagadka emocji muzycznych", my blog www.psychologiamuzyki.pl and in research papers.

dr Lidia Baran



I work as an assistant professor at the Institute of Psychology of the University of Silesia in Katowice, where I completed my master's and doctoral studies in psychology. I have gained knowledge and skills in the area of Acceptance and Commitment Therapy during workshops, training and seminars conducted by leading practitioners and ACT researchers (including Steven Hayes, Russ Harris, Robyn Walser, and Louise McHugh). I am co-author of the ACT curriculum at the University of Silesia (MA), the ACT curriculum at the Humanitas University (postgraduate), and the first Polish book on the psychological flexibility model. Since 2017 I have been working on popularizing and developing knowledge about contextual science, including ACT therapy, serving as a member of the board of ACBS Poland and its President since 2022. Clinically I work primarily with couples using ACT, a schema-based approach and solution-focused therapy.



50.3 Zastosowanie Terapii Akceptacji i Zaangażowania w pracy z seksualnością

Julia Bilarzewska

julia@bilarzewska.pl

Według definicji WHO seksualność, to jeden z głównych obszarów funkcjonowania człowieka, który dotyczy "płci, tożsamości i ról płciowych, orientacji seksualnej, erotyzmu, przyjemności, intymności oraz prokreacji. Seksualność jest odczuwana i wyrażana w myślach, fantazjach, pragnieniach, wierzeniach, postawach, wartościach, zachowaniach, praktykach, rolach i związkach" [1]. Zdrowie seksualne wpływa na pozostałe aspekty życia takie jak funkcjonowanie psychiczne, społeczne, czy biologiczne. Terapia Akceptacji i Zaangażowania (acceptance and commitment therapy, ACT) jest podejściem terapeutycznym o udowodnionej skuteczności w leczeniu m.in. depresji, zaburzeń lękowych, PTSD. Dotychczas nie przeprowadzono wielu badań sprawdzających skuteczność modelu ACT w obszarze seksualności. Biorąc pod uwagę skuteczność ACT oraz istotne znaczenie seksualności w życiu człowieka wydaje się, że integracja opisanych obszarów może okazać się interesująca dla badaczy oraz praktyków ACT.

Celem niniejszej pracy jest przegląd przeprowadzonych dotychczas badań nad wykorzystaniem modelu ACT w obszarze ludzkiej seksualności oraz dyskusja na temat wykorzystania ACT w pracy z klientami doświadczającymi trudności w tej sferze. Pod uwagę wzięto badania, opublikowane po 2010 roku. Przedstawione badania dotyczyły tematów takich jak: satysfakcja seksualna w parach różnopłciowych, funkcjonowanie seksualne kobiet z doświadczeniem niepłodności oraz doświadczających bólu genitalnego (wulwodynię), satysfakcja seksualna u pacjentów z chorobami somatycznymi, autostygmatyzacja związana z orientacją seksualną.

Przeprowadzony przegląd badań wskazuje na potencjalną skuteczność wykorzystania metod pracy ACT w obszarze seksualności zarówno w interwencji indywidualnych, jak i z udziałem par. Opisywane w publikacjach metody pracy skupiały się głównie na rozwijaniu umiejętności defuzji, skupienie na tu i teraz, czy klaryfikację wartości. Na podstawie wniosków z przeglądu badań oraz modelu Heksafleks ACT (uwzględniającego 6 podstawowych procesów: kontakt z chwilą obecną, wartości, akceptacja, defuzja poznawcza, Ja jako kontekst, zaangażowane działanie) oraz wiedzy z zakresu seksuologii zaproponowany został model pracy z seksualnością oraz propozycje ćwiczeń uwzględniające specyfikę tego obszaru. Podczas dyskusji wskazane zostały dalsze obszary wymagające przeprowadzenia rzetelnych badań dotyczących skuteczności zastosowania ACT w obszarze seksualności.

[1] WHO (2014). Standardy edukacji seksualnej w Europie. (2014). Kolonia: Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej w Kolonii (BZgA).

Julia Bilarzewska



Julia Bilarzewska, MA, psychologist, sexologist, founder of the Psychosexual Health Institute in Poznań. She works in the field of mental and sexual health as well as sexual education. Her work covers issues related to sexual health and the influence of social norms on male sexuality.



50.4 Terapeutyczne łapy. Dogoterapia w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Przegląd badań oraz badania własne.

Monika Mak, Łukasz Skryplonek, Krzysztof Wietrzyński

monika.mak@gmail.com

Minęło około 30 tysięcy lat od czasu kiedy Homo sapiens i Canis lupus familiaris skrzyżowały swoje drogi. Relacja człowieka z psem obecna jest w wielu mitologiach i religiach. W psiej galerii sław przewijają się psi bohaterowie wojenni, psie gwiazdy filmowe, psi ratownicy i przewodnicy, ale także psi terapeuci – puchaci towarzysze ludzkich istot w potrzebie.

Celem wykładu jest przegląd dostępnych badań w obszarze dogoterapii, próba przyjrzenia się ich metodologii oraz wynikom i płynącym z nich wnioskom. Zaprezentowane zostanie również badanie własne mające na celu zweryfikowanie skuteczności i efektywności metody terapeutycznej z towarzyszeniem psa w pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu. Celem dodatkowym jest przyjrzenie się ewentualnym czynnikom moderującym, które mogą mieć udział w sukcesie terapeutycznym (mierzalnym proponowanym czynnikiem będą cechy temperamentu w ujęciu genetycznej teorii A. Bussa i R. Plomina). Badanie jest częścią projektu obierającego za swój cel stworzenie przyjaznego miejsca dla osób ze spektrum autyzmu, zakładającego wprowadzenie dogoterapii w usystematyzowanej procedurze oraz otoczeniu ogrodu sensorycznego.

Interwencje terapeutyczne z udziałem zwierząt wpisują się w klimat podejścia opartego na procesach, które jak pisze Hayes nie jest nazwą nowej terapii, lecz stanowi rodzaj nowego podejścia do nauki o interwencji opartej na dowodach, która wykorzystuje kontekstowo specyficzne i również oparte na dowodach procesy w celu łagodzenia cierpienia i przyczyniania się do dobrostanu jednostki (Hayes, Hofmann, 2021). Interwencje z udziałem zwierząt często są prowadzone intuicyjnie, nie mają oparcia w teorii, nie są empirycznie zweryfikowane, choć obserwacje wskazują, że istnieje w nich ogromny potencjał oddziaływania „tu i teraz” z możliwością pozytywnego transferu na inne obszary funkcjonowania.



51. Science Award / Wissenschaftspreis Vorträge (in German)



52. Lectures

ACT w kontekście społecznym

52.1 Wpływ wojny hybrydowej na wartości człowieka

dr n. human. Oksana Marczyniak-Dorosh

Uniwersytet Narodowy Lwowska Politechnika, Instytut Prawa i Psychologii, Katedra teoretycznej i praktycznej psychologii

m0678119901@gmail.com

Na wykładnie skupimy się na różnych aspektach zmiany struktury wartości życiowych podczas wojny hybrydowej, wpływie metod manipulacyjnych, metod wojny informacyjnej, ekonomicznej, propagandy na postrzeganie tego co jest ważne w życiu. Jeśli się uda dokończyć badania wartości życiowych, to będą przedstawione wyniki badań.

Wojna informacyjna przyjmuje formę propagandy, czyli nadawania faktom „potrzebnych manipulatorom” znaczeń. W chwili obecnej rozwój technologiczny sprawia, że wiele z działań odbywa się w świecie cybernetycznym. A dzięki powszechnemu dostępowi do internetu odbywa się na niespotykaną wcześniej skalę. Pojawiły się trudności z odniesieniem się do wartości ważnych w życiu.

W prostym ujęciu, wojna hybrydowa polega na współdziałaniu lub połączeniu konwencjonalnych i niekonwencjonalnych instrumentów siłowych i dywersyjnych. Obok działań militarnych toczących się na terenie atakowanego kraju prowadzone są działania dezinformacyjne i manipulacyjne oraz ataki cybernetyczne. Narzędzia te łączone są w zsynchronizowany sposób, aby wykorzystać słabe punkty przeciwnika i osiągnąć efekt synergii.

Przekazywane fakty mieszane z fikcyjnymi informacjami, często nawzajem sprzecznych wobec siebie. Ogromna ilość informacji zalewa odbiorców uniemożliwiając adekwatną ich ocenę i zmusza do impulsywnego nieprzemyślanego działania. Rozróżnianie informacji realnej i fikcyjnej stało trudne, co wzmocniło niepokój i wrogość nawet wobec neutralnych rzeczy. Rodziny kłóciły się między sobą, chociaż dla wszystkich było ważnym zdrowie i możliwość objąć bliskich.

Owe konsekwencje wojny hybrydowej najpierw pokłóciło wspólnoty towarzystw światowych psychoterapeutycznych, ale wiara w wartości rozwoju i dobra ludzkiego pomogła nauczyć się ludziom



wykazywać cierpliwość i troskę i bliźniego. Nauczyły się ludzie też rozróżniać szybko fikcyjne informacje i decydować o tym, co rzeczywiście jest znaczące, wartości miłości przyjaźni, wartości cenięcia własnego języka, który jest pierwszą granicą kraju, wartości walki o niepodległość, nawet kiedy nie ma nadziei, bo to lepsze niż żyć bez własnych wartości.



dr Oksana Martysiak



Superwizor-dydaktyk TPB,
Kierownik Akademii CBT w Ukrainie
docent w Katedry teoretycznej i praktycznej psychologii
Państwowy Uniwersytet Lwowska Politechnika.

Absolwentka i doktorantka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego
Organizator szkoleń CBT w Ukrainie.
Psychoterapeuta po szkole CBT-EDU
oraz superwizor-wykładowca po szkole AMIE



52.2. Antropologia biblijno – chrześcijańska, podstawą pracy terapeutycznej z osobą o światopoglądzie chrześcijańskim

Oleg Salamon, Hubert Czupała

hubertczupala@gmail.com

Nasz wykład będzie koncentrował się na relacjach, które zachodzą między wizją człowieka w kontekście antropologii biblijno – chrześcijańskiej a pracą psychoterapeutyczną z ludźmi, którzy identyfikują się jako duchowni lub religijni. Wynika z potrzeby łączenia i oparcia metod pracy psychoterapii ACT (*terapia akceptacji i zaangażowania*) i innych z religijnym światopoglądem, tożsamością i wartościami duchowymi klientów w celu efektywnego wykorzystania ich w pracy psychoterapeutycznej.

Koniec XX i początek XXI wieku, dzięki dokładnym badaniom w dziedzinie antropologii, medycyny i psychologii, otworzył nam zupełnie inny obraz relacji między religijnością i duchowością a zdrowiem psychicznym człowieka. Postawy wobec religijności i duchowości klientów stopniowo zaczynają się zmieniać wykazując coraz bardziej pozytywne korelacje między ich religijnością i duchowością a zdrowiem psychicznym i samopoczuciem. W dalszym ciągu jednak w niektórych obszarach psychoterapeutycznych psycholodzy i psychoterapeuci zgodnie z obowiązującymi ich normami etycznymi nie mogą interweniować, łamać ani kwestionować systemu wartości i wiary pacjentów. Często jest to błędnie uważane za swoisty zakaz pracy w obszarze wartości i powoduje, że specjaliści często nie zadają pacjentom pytań na temat ich tożsamości, wiary lub praktyk religijnych, w wyniku czego w czasie pracy nie bierze się pod uwagę bardzo ważnego aspektu życia psychicznego osoby cierpiącej.

Religijność klienta, jego wizja własnego człowieczeństwa, ma znaczący i pozytywny wpływ na proces psychoterapii. Większość pacjentów podczas tego procesu stara się, aby ich przekonania religijne były brane pod uwagę i przedyskutowane z terapeutami. Uwzględniając kontekst antropologii biblijno-chrześcijańskiej jesteśmy w stanie lepiej ocenić i w pełni wykorzystać wpływ praktyk religijnych i duchowych na zdrowie psychiczne klientów.

Terapia ACT mając swoje korzenie w duchowości kontemplacyjnej może być z powodzeniem dostosowany do pracy terapeutycznej z ludźmi duchowymi i religijnymi, ponieważ pozwala myślom przychodzić i odchodzić, akceptować uczucia takimi, jakimi są, bez ich unikania. Koncentruje się nad tym, aby prowadzić życia całościowe i sensowne, oparte na własnych wartościach i działaniach zgodnie z tymi wartościami. Ten nacisk na wartości i działania dobrze odzwierciedla także wiele tradycji religijnych i duchowych, a zatem integracja religii i duchowości oparta na antropologii biblijno-chrześcijańskiej z ACT wydaje się naturalna i użyteczna.



52.3 ACTywizm open-acces: aktywizacja i elastyczność psychologiczna. Przykład działalności ACBS

Joanna Gawrońska, Joanna Pankau

joanna@joannagawronska.pl, joanna.pankau@amu.edu.pl

Celem tego wykładu jest pokazanie potencjału otwartego dostępu (open-acces) w ramach aktywizacji społecznej, transferu wiedzy oraz narzędzi. Zadane zostanie również pytanie o przyszły rozwój „otwartego dostępu” w kontekście pogłębiającej się mediatyzacji i cyfryzacji praktyk społecznych; ich możliwości oraz ograniczeń.

W pierwszej kolejności przytoczone zostaną podstawowe założenia filozofii open-source, której źródła sięgają już źródeł kontrkulturowego „buntu publiczności”. Przybliżona zostanie sytuacja, w której rozwój narzędzi typu open-acces szedł w parze z kryzysem „wyalienowanej” wiedzy eksperckiej. Tak charakterystyczne dla przełomu lat 60. i 70. XX w., zjawisko zniesienia podziału między wiedzą ekspercką a wiedzą powszechną stało się wręcz nieodłączną częścią kontrkulturowej walki o równe prawa, obywatelskiej samoorganizacji, podważania zinstytucjonalizowanych porządków władzy. Przytoczona zostanie przede wszystkim publikacja The Whole Earth Catalogue, która stanowiła reprezentację fali eksperymentalizmu i idei „zrób to sam” (do-it-yourself).

Druga część wykładu dotyczy już jednej z wartości ACBS, jaką jest działalność prosocialna i promocja otwartego dostępu do wiedzy naukowej. Wiedza ta jest wysokowydajna, ponieważ z narzędzi ACBS mogą korzystać różne grupy społeczne. Samo stowarzyszenie pozostaje interesującym studium przypadku, któremu proponujemy się bliżej przyjrzeć, właśnie w kontekście filozofii open-source (pracy kolektywnej, rozwijania wiedzy naukowej i praktycznej). Tym, co wyróżnia stowarzyszenie, to tania, a często darmowa oraz otwarta działalność na rzecz dzielenia się wiedzą i umiejętnościami z zakresu kontekstowych nauk o zachowaniu poprzez różne formy: artykuły naukowe, wyniki badań, warsztaty, webinary, konferencje. Wszystko to po to by jak najszerszego grono specjalistów mogło zdobyć wiedzę i obniżyć cierpienie wśród populacji. Dodatkowo, cała wiedza naukowa jest konwertowana do narzędzi dostępnej dla laików, by poprawić ich funkcjonowanie w życiu. To właśnie na tym polu ACT w szczególności sposób łączy się z aktywistyczną filozofią open-source - 'DIY activism: Communities of practice, cultural dialogism and radical knowledge sharing' (D Hemphill, S Leskowitz) - co zostanie wykazane w trakcie wykładu.



Joanna Gawrońska, Daleko Idąc



Joanna Gawrońska – specjalistka psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji, terapeutka oraz coachka pracująca głównie w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania. Wiedzę zdobyła w studium psychoterapii uzależnień, kończąc akredytowany kurs ICF oraz biorąc udział licznych warsztatach i konferencjach, głównie z kontekstualnych nauk o zachowaniu, w tym: ACT, FAP, RTF, DBT, RODBT, CFT, teorii poliwalgalnej. Doświadczenie uzyskała w Poradni Zdrowia Psychicznego i Leczenia Multimed w Gnieźnie oraz w Ośrodku terapii poznawczych i behawioralnych w Poznaniu. Obecnie zajmuje się prowadzeniem procesów psychoterapeutycznych oraz coachingowych. Specjalizuje się w prowadzeniu klientów w obszarze uzależnień i osób z ich otoczenia oraz w traumach z tym związanych, wypalenia zawodowego, a także perfekcjonizmu. Jest sekretarzem i skarbnikiem w zarządzie stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska. Swoją wiedzą i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych dla psychoterapeutów, coachów i studentów na Poznańskim SWPSie oraz promując zdrowy styl życia. Więcej można znaleźć na stronie internetowej joannagawronska.pl

Nr rejestracji: 2097460003694



Joanna Pankau



ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3924-8017>

Joanna Pankau - doktorantka w Zakładzie Kulturowych Studiów Miejskich w Instytucie Kulturoznawstwa na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Zainteresowania badawcze koncentruje wokół takich tematów jak aktywizm społeczno-polityczny, artivism i polityka miejska. Poruszaną problematykę rozwija przede wszystkim w kontekście mediatyzacji i cyfryzacji praktyk miejskich, w tym praktyk artystyczno-aktywistycznych: E-Access to the City? Mapping Applications for People with Disabilities, "Ethics in Progress" (2019); Nowe media sztuki publicznej w procesie demokratyzacji miasta, [w:] Społeczne konteksty współczesnej aktywności twórczej (2019); Artystyczne mapowanie miejskich asamblaży, „Media i Społeczeństwo” (2019), Artystyczne praktyki mapowania przeciw kryzysom. W stronę miejskiej potencjalności, „Przegląd Kulturoznawczy”(2020), „Czarny protest” w obliczu „nowej codzienności”: infoaktywizm, miejska taktyczność, blokada zdalna, [w:] Media w przestrzeniach społecznych - Przestrzenie społeczne w mediach (2021).

Nr rejestracji: 3146190016555



53. Lectures

Philosophy of ACT

53.1 Medytacje stoickie. Filozofia starożytnej Grecji i Rzymu i ACT

Konrad Ambroziak

konrad.ambroziak@wp.pl

Steven Hayes wskazuje, że źródeł terapii akceptacji i zaangażowania oraz generalnie III fali terapii behawioralnych należy szukać również w tradycjach filozoficznych. W ACT, czy terapiach opartych o mindfulness – tymi wyraźnymi źródłami jest myśl buddyjska. W dialektycznej terapii behawioralnej – to europejskie filozofie dialektyczne.

W trakcie wykładu przedstawię tezę, że istnieje silny związek między filozofią stojącą za terapiami wywodzącymi się z kontekstualnych nauk o zachowaniach a starożytną filozofią Grecji i Rzymu. Mamy fałszywy pogląd, zgodnie z którym europejska filozofia starożytna była przedsięwzięciem spekulacyjnym. Namysł i badania nad, przynajmniej niektórymi (jeśli nie większością), nurtów europejskiej filozofii starożytnej pokazuje, że było inaczej. Wysiłki filozofów były jak najbardziej praktyczne i miały odpowiedzieć na pytanie o to, jak żyć szczęśliwie. Ponadto odpowiedzi, jakie udzielali na to pytanie są bardzo podobne do współczesnych odpowiedzi udzielanych w ramach CBS. Obecnie zapomnieliśmy o tym podobieństwie. Twierdzę, że to zapomnienie zubaża naszą pracę zarówno teoretyczną jak i praktyczną. Zwrócenie się do źródeł jest nie tylko oddaniem należnego hołdu tradycji. Jest również okazją do wzbogacenia naszego myślenia oraz technik służących pomocy samemu_ej sobie, innym i światu.

Celem wykładu będzie wskazanie podobieństw między myślą starożytną a współczesną. Pragnę pokazać, jak studiowanie starożytnej mądrości może być inspirujące dla współczesnych psychologów_żek, terapeutów_ek i osób pomagających innym. Myśl starożytna pozwala nam odpowiedzieć, między innymi, na takie pytania jak: czym jest pomoc psychologiczna (filozoficzna), jak rozumieć rolę osób świadczących taką pomoc i pytanie fundamentalne, na czym polega szczęśliwe życie.

W trakcie wykładu zaprezentuje również starożytne metody, służące ćwiczeniu się w prowadzeniu dobrego życia. Prezentacja metod będzie oparta w głównej mierze o prace Pierr Hadot i Michel Foucault. Metody te mogą być inspirujące dla praktyków_czek świadczących pomoc psychologiczną. Poza prezentacją dydaktyczną uczestnicy_ki wykładu zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w medytacjach opartych o myśl filozofii stoickiej.



53.2 Against Dogmatic Anti-Dogmatism

Josef Mattes

research@jmattes.at

I argue that the particular form of functional contextualism that is de-facto dogma in ACBS is itself dubious from both a pragmatic and a contextual viewpoint. Therefore it would be better to ACT without it. In this, I connect my talk the 2021 ACBS world conference, now published [1], with my work on mindfulness and ethical dogmatism [2], and with recent unpublished work.

References

[1] Mattes, J. (2022). ACTing as a Pyrrhonist. International Journal for the Study of Skepticism, Online Publication Date: 19 Apr 2022

[2] Mattes, J. (2018). Mindfulness and the psychology of ethical dogmatism. Journal of Buddhist Ethics, 28, 233-269.

Additional information: Language: EN. Level of expertise: all. No maximum number of attendees, nor is there need to move chairs and tables.



54. Lecture

Myśl jak behawiorysta. Podstawy filozoficzne ACT

B. Kleszcz, J. Grodniewicz

Głęboka wiedza na temat podstaw swojego paradygmatu może pomóc w poruszaniu się po miejscach, gdzie wypracowane schematy zawodzą. Początkujący terapeuci są jednak najczęściej zainteresowani konkretnymi metodami pracy oraz bezpośrednio aplikowalnymi teoriami na temat tego, jak skutecznie pracować z klientem. Te zapotrzebowania są często odzwierciedlane w strukturze szkoleń, gdzie filozoficzne podstawy ACT są wspomniane na marginesie lub tylko implícite przemycane w materiale dydaktycznym.

Proponowany przez nas wykład ma dwa główne cele. Pierwszym celem będzie zrekonstruowanie filozoficznych podstaw, z których wywodzi się ACT. Rekonstrukcja ta będzie składała się z trzech części.

1. Pierwsza część poświęcona będzie **behawioryzmowi**. W tej części uczestnicy zapoznają się z odpowiedziami na takie pytania, jak: "Czym jest bodziec, zachowanie i konsekwencja?", "Jakie są cele analizy?" i in.
2. Druga część poświęcona będzie **pragmatyzmowi**. W tej części przyjrzymy się takim pytaniom jak: "Czym jest pragmatyczne ujęcie prawdziwości i czym różni się od innych ujęć (szczególnie korespondencyjnego)?", "Na czym polega w pragmatyzmie relacja między prawdziwością a skutecznością i użytecznością?"
3. Trzecia część poświęcona będzie **funkcjonalnemu-kontekstualizmowi**, czyli podejściu opartemu na behawioryzmie i pragmatyzmie, stanowiącemu fundament kontekstualnych nauk o zachowaniu. W tej części, odpowiemy na pytania o to jakie są najważniejsze cechy funkcjonalnego-kontekstualizmu oraz w jaki sposób różni się on od podejścia mechanicystycznego i organicystycznego.

Drugim celem naszego wykładu będzie zilustrowanie na konkretnych przykładach, w jaki sposób techniki kojarzone z ACT mogą być stosowane zgodnie lub niezgodnie z duchem funkcjonalnego-kontekstualizmu oraz w jaki sposób funkcjonalny-kontekstualista może organizować swoją pracę w oparciu o podstawowe pryncypia tego paradygmatu, a nie tylko gotowe rozwiązania.

Mamy nadzieję, że przekazana wiedza pozwoli uczestnikom spojrzeć głębiej niż techniki, z korzyścią dla umiejętności integracji różnorodnej wiedzy w spójny system w głowie myślącego funkcjonalno-kontekstualnie.



Dr Jędrzej Grodniewicz



Jędrzej Grodniewicz: Doktor filozofii (Uniwersytet Barceloński, 2020). Adiunkt w Centrum Kopernika Badań Interdyscyplinarnych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zajmuje się filozofią umysłu i psychiatrii, w szczególności teoretycznym podłożem nurtów psychoterapeutycznych.

55 Closing Ceremony

Hubert Czupala

Ralf Steinkopf

