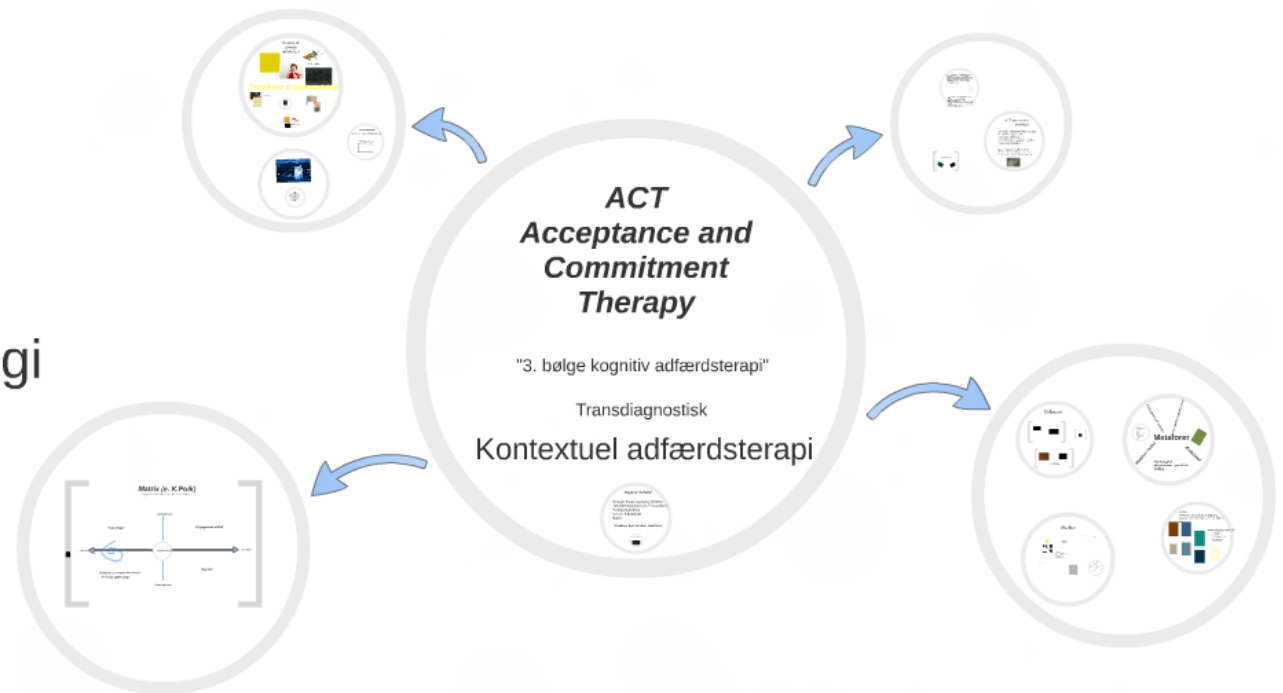


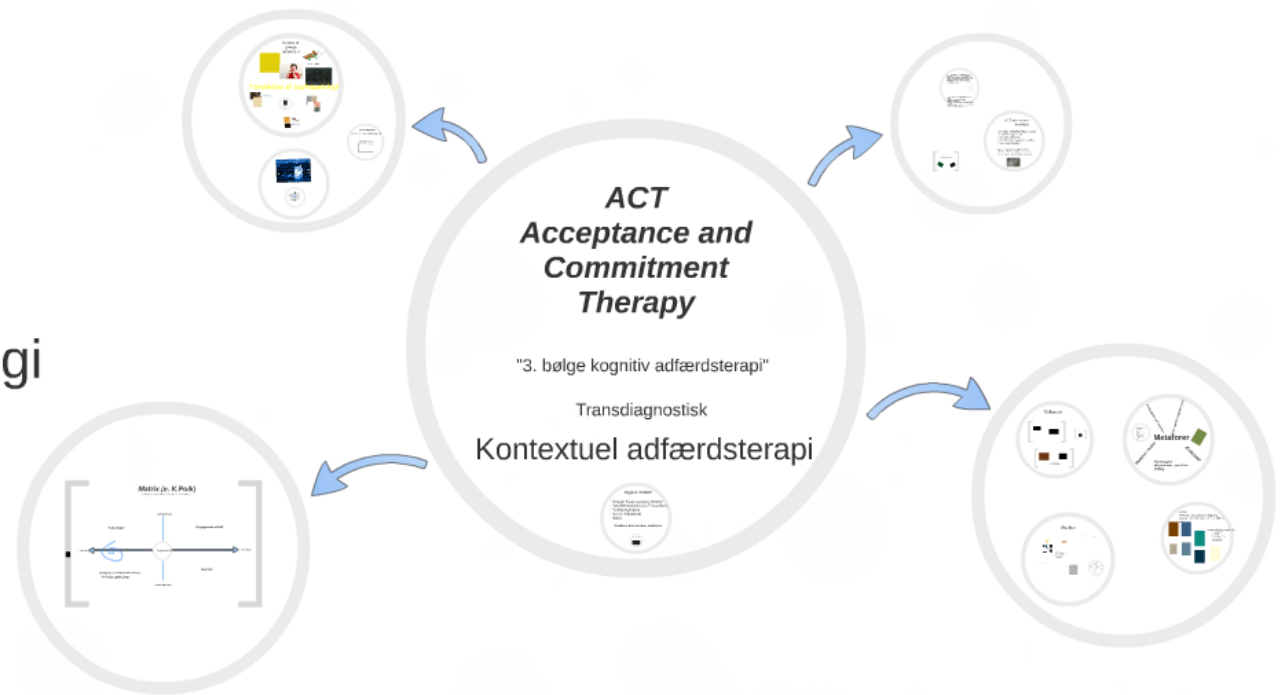
ACT  
COK Grenå  
13. nov. 2019

Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pkf.name](http://www.pkf.name)



ACT  
COK Grenå  
13. nov. 2019

Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pkf.name](http://www.pkf.name)



# **ACT** **Acceptance and** **Commitment** **Therapy**

"3. bølge kognitiv adfærdsterapi"

Transdiagnostisk

Kontextuel adfærdsterapi

#### Dagens indhold

- Årsager til psykopatologi/lidelse
- Hexaflexmodellen (ACT-modellen)
- Funktionsanalyse
- Kreativ håbløshed
- Matrix

Illustreret med øvelser, metaforer.



## ***Dagens indhold***

- Årsager til psykopatologi/lidelse
- Hexaflexmodellen (ACT-modellen)
- Funktionsanalyse
- Kreativ håbløshed
- Matrix

**Illustreret med øvelser, metaforer.**

***Mit ønske for dagen:***

Grundlæggende principper  
Smagsprøve  
Inspiration





# *Mit ønske for dagen:*

Grundlæggende principper  
Smagsprøve  
Inspiration



Kontrol af private oplevelser



Go To Sleep



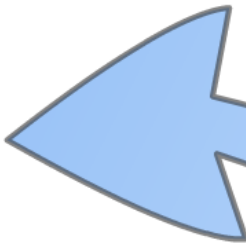
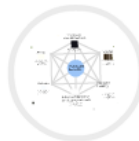
# Forståelse af psykopatologi



*Kreativ håbløshed*  
Underminering af kontrolstrategierne

Funktionsanalyse

Adfærd	Udloster	Udbyr



Kontrol af  
private  
oplevelser



Go To Sleep



# Forståelse af psykopatologi



Kognitiv fusion og  
Oplevelsesmæssig  
undgåelse



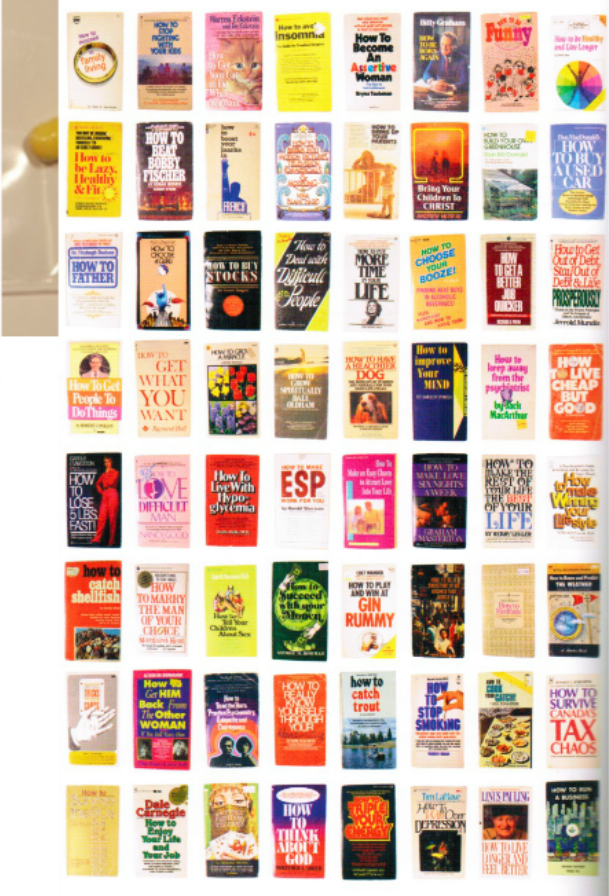
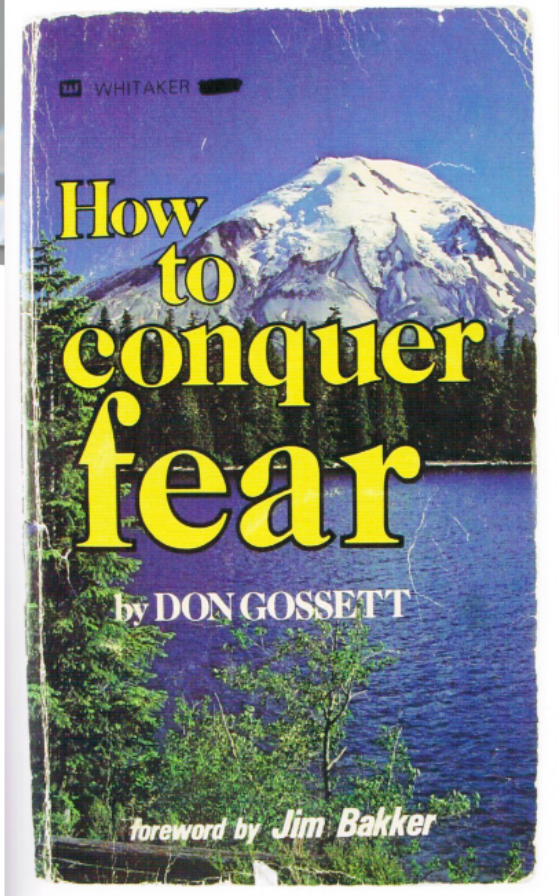
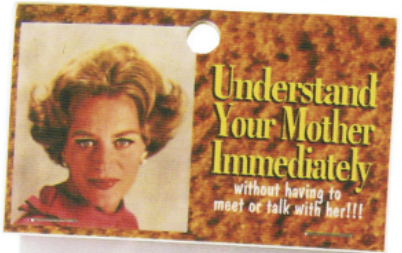
Smuglig i ugens blad



SØNDAG







# Plumstrup



## Relational Frame Theory

Teori om sprog og  
læring

Vi kan vha. sproget lære uden  
direkte kontakt

Godt og skidt

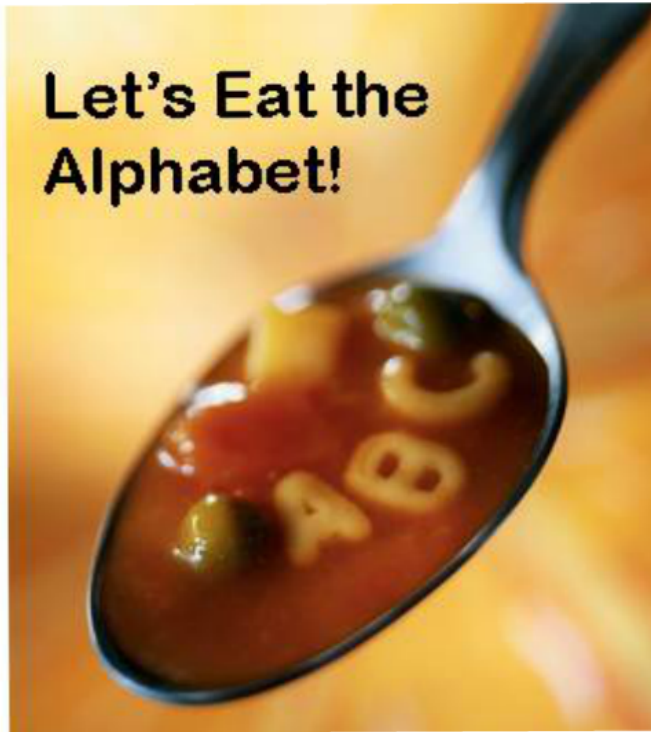
*Jeg kan ikke holde det ud!*

*Jeg eksploderer!*

*Han har behov for....*

*Fremtiden ser sort ud*





Kognitiv fusion og  
Oplevelsesmæssig  
undgåelse



Kontrol af private oplevelser



Go To Sleep



# Forståelse af psykopatologi



Kognitiv fusion og Oplevelsesmæssig undgåelse

# Funktionsanalyse

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

# ***Kreativ håbløshed***

Underminering af kontrolstrategierne

## Funktionsanalyse

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt



En levende ikke-stærkede kontakt med  
psykologiske og omgivelsermæssige  
handlinger mens de sker

## Kontakt med nuet



I modsætning til  
overdriven optagelse af fortid og fremtid,  
manglende nærvær

## Accept



Uden forsøget på at tage imod de  
private oplevelser, der måtte dukke  
op

I modsætning til  
oplevelsesmæssigt undgåelse

## Værdier



Kvaliteten ved ønskede handlinger

I modsætning til  
manglende viden om egne værdier

Psykologisk  
fleksibilitet

## Defusion



At forholde sig til tanker som  
tanker, "arbejdsobjekter"

I modsætning til kugnålv  
fæstelse

## Engageret handling




De skridt jeg tager i retning af mine  
værdier

I modsætning til  
passivitet/impulsivitet/manglende  
retning

## Selvet som kontekst/ det observerende selv

Det perspektiv jeg oplever tanker,  
følelser og sansende tryk fra

I modsætning til selvet som involveret



Psykologisk  
fleksibilitet

***At være tilstede i nuet og  
være i stand til smidigt at  
justere sin adfærd fra  
situation til situation,  
sådan at man bedst muligt  
efterlever de valgte  
værdier***



# Accept



Uden forbehold at tage imod de private oplevelser, der måtte dukke op.

I modsætning til  
*Oplevelsesmæssig undgåelse*





# Defusion



At forholde sig til tanker som  
tanker; "afbogstaveliggøre"

I modsætning til *kognitiv  
fusion*





En løbende ikke-dømmende kontakt med  
psykologiske og omgivelsesmæssige  
hændelser mens de sker

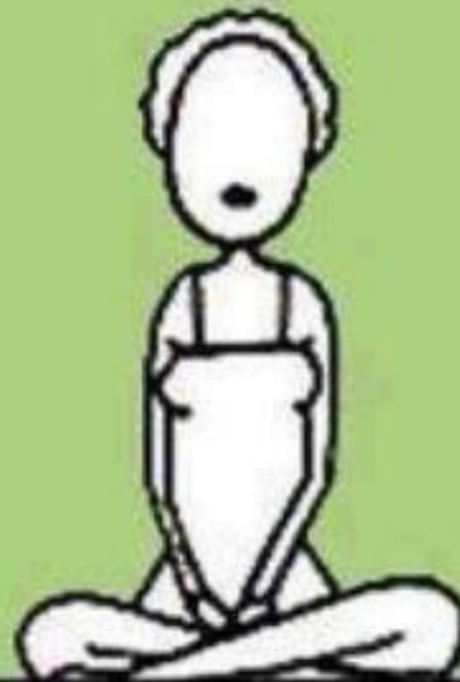
# Kontakt med nuet



I modsætning til  
*overdreven optagethed af fortid og fremtid,  
manglende nærvær*



TODAY I  
WILL LIVE  
IN THE  
MOMENT



UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,  
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

# Værdier



Kvaliteten ved ønskede handlinger

I modsætning til  
*manglende viden om egne værdier*





# Engageret handling



De skridt jeg tager i retning af mine  
værdier

I modsætning til  
*passivitet/impulsivitet/manglende  
retning*

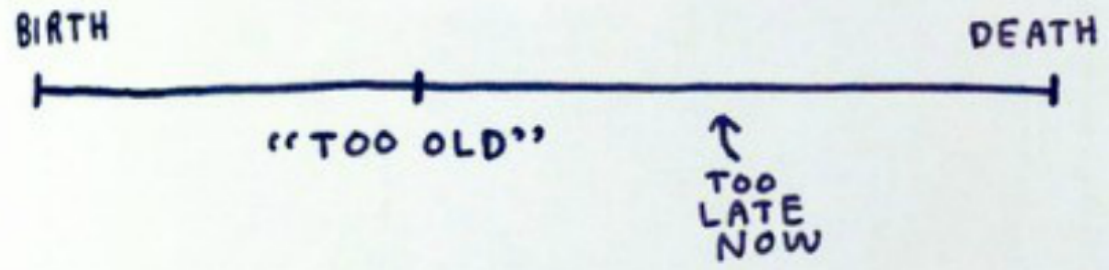


Walk  
the  
**TALK**

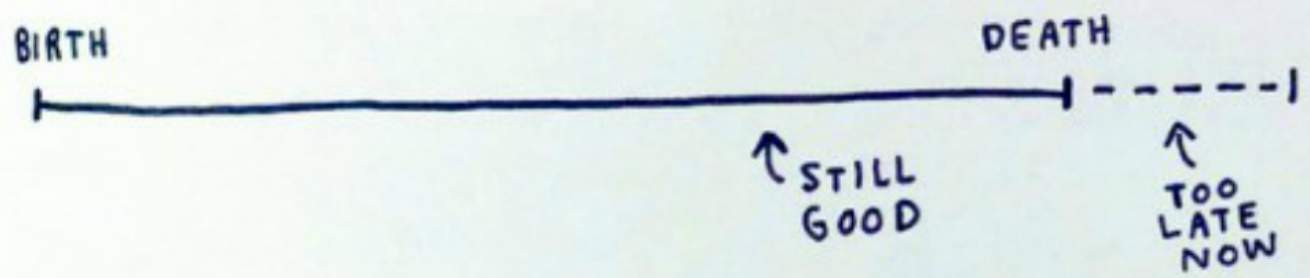


IS IT TOO LATE TO START?

PERCEPTION



REALITY





# Selvet som kontekst/ det observerende selv

Det perspektiv jeg oplever tanker,  
følelser og sanseindtryk fra.

I modsætning til *selvet som indhold*

1. Jeg er \_\_\_\_\_

2. Jeg er \_\_\_\_\_

3. Jeg er \_\_\_\_\_

4. Jeg er \_\_\_\_\_

5. Jeg er \_\_\_\_\_

6. Jeg er \_\_\_\_\_

7. Jeg er \_\_\_\_\_

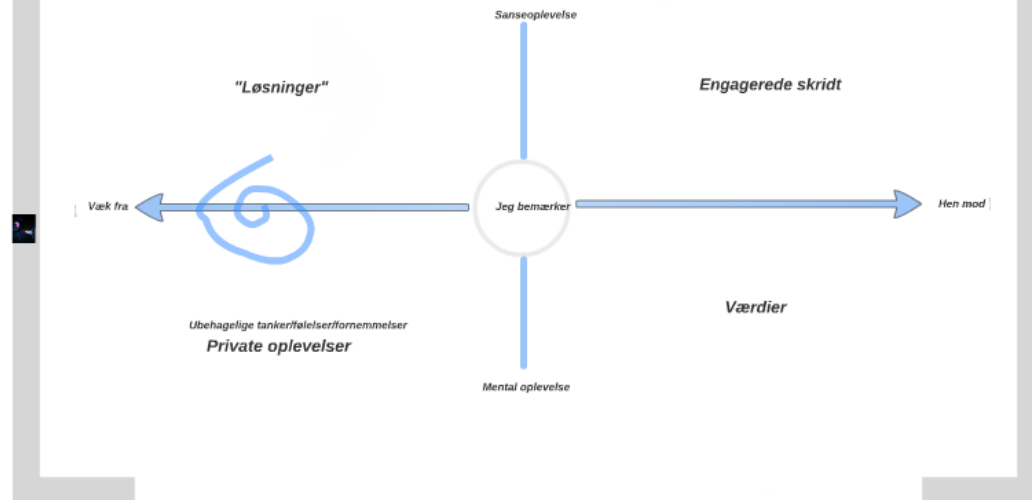
8. Jeg er \_\_\_\_\_

9. Jeg er \_\_\_\_\_

10. Jeg er \_\_\_\_\_

## Matrix (e. K.Polk)

Psykologisk Anskuelse af egen vedvarende til at være det vi bemærker på tværs af



# *Matrix (e. K.Polk)*

*Psykologisk flexibilitet øges ved evnen til at sortere det vi bemærker på to dimensioner*

*At være tilstede i nuet og  
være i stand til smidigt at  
justere sin adfærd fra  
situation til situation,  
sådan at man bedst muligt  
erfarer de valgte  
værdier*

*Sanseoplevelse*

# ***Psykologisk flexibilitet***

*At være tilstede i nuet og  
være i stand til smidigt at  
justere sin adfærd fra  
situation til situation,  
sådan at man bedst muligt  
efterlever de valgte  
værdier*



# *Sanseoplevelse*







***Mental oplevelse***





***Væk fra***

***Aversive stimuli***



***Hen mod***

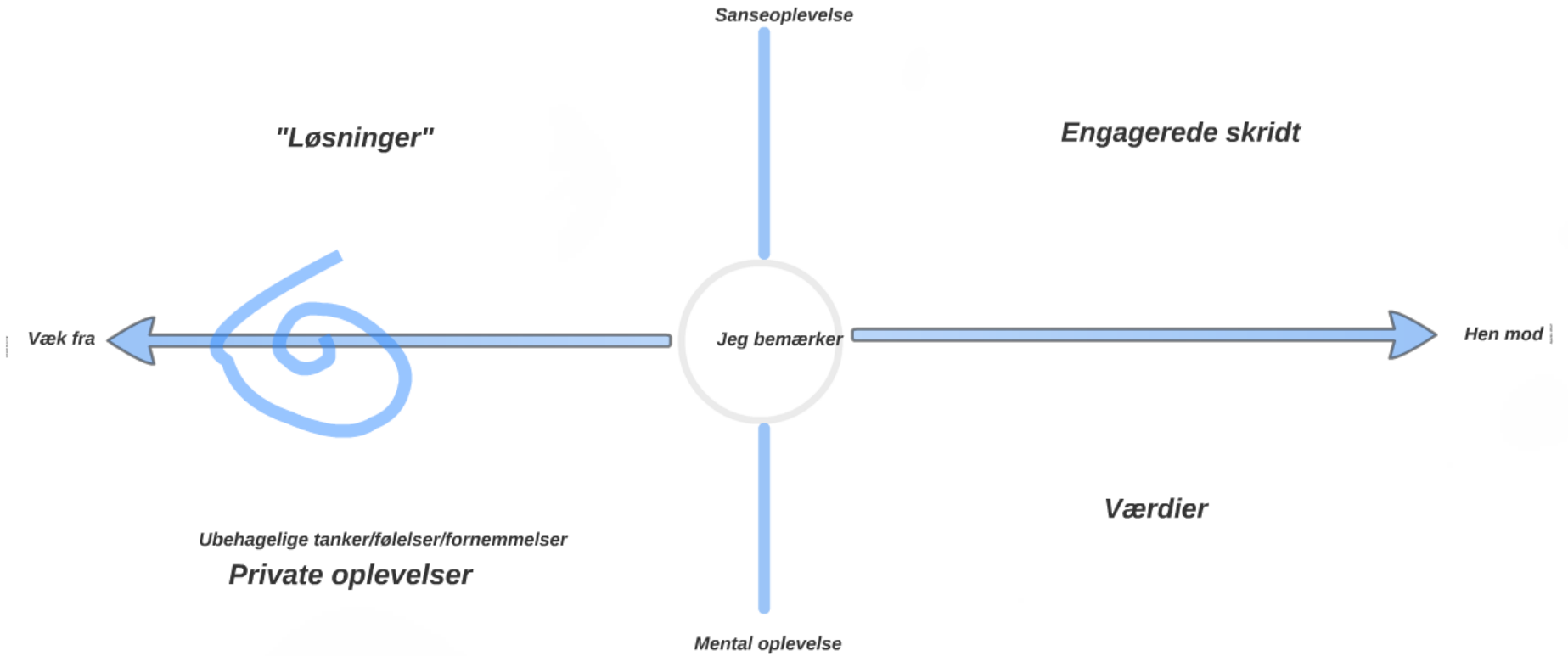


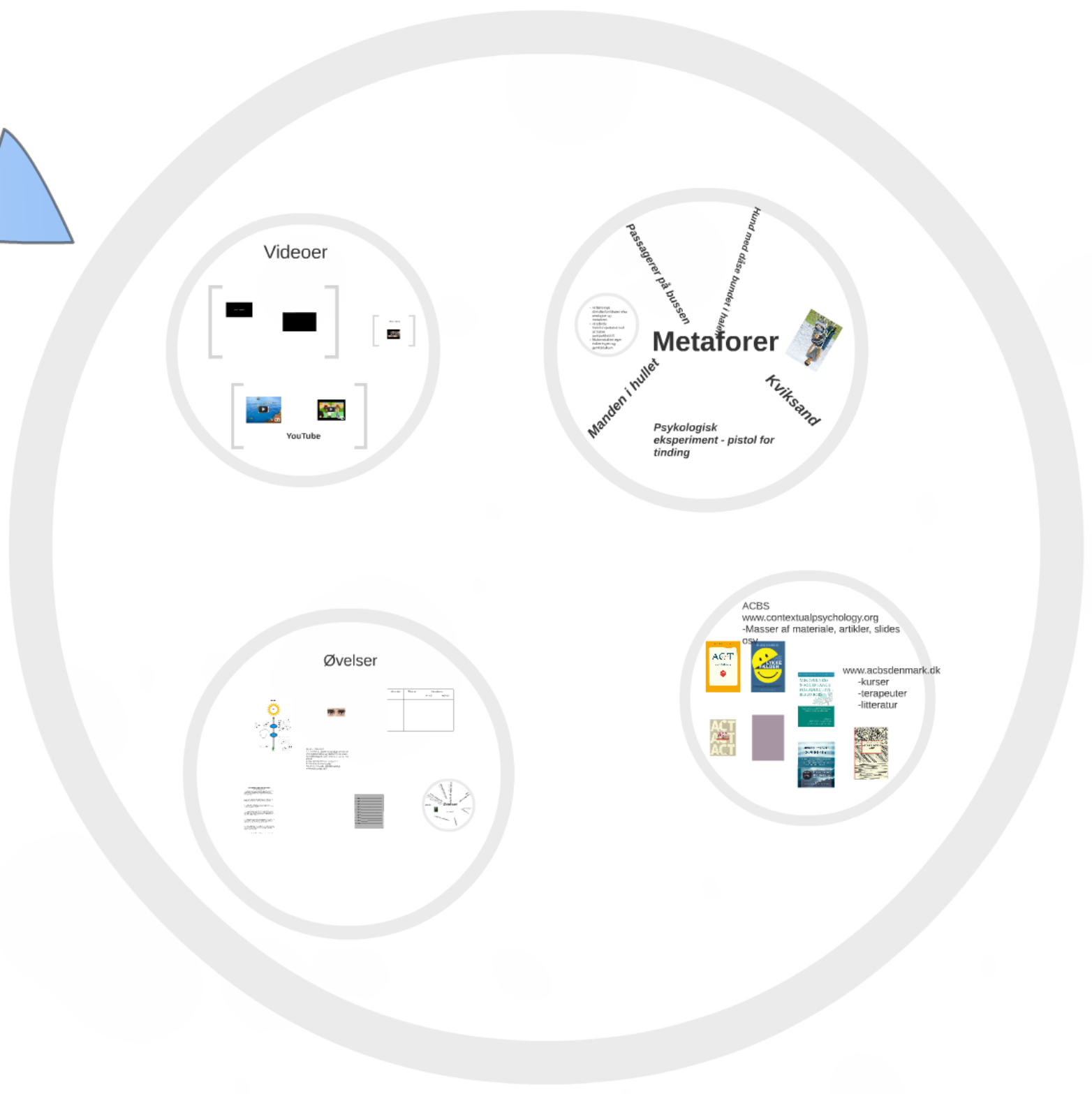
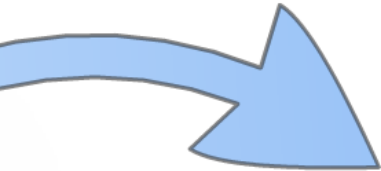
***Appetitive stimuli***



# Matrix (e. K.Polk)

Psykologisk flexibilitet øges ved evnen til at sortere det vi bemærker på to dimensioner





### Videoer

[ ] [ ] [ ]

[ ] [ ]

YouTube

### Metaforer

Passagerer på bussen  
Manden i hullet  
Hund med disse bandede i hovedet  
Kviksand

Psykologisk eksperiment - pistol for tinding

### Øvelser

[ ] [ ] [ ] [ ]

[ ] [ ] [ ] [ ]

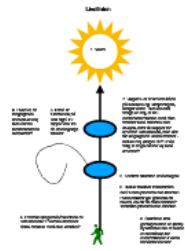
[ ] [ ] [ ] [ ]

ACBS  
[www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org)  
-Masser af materiale, artikler, slides osv.

[www.acbsdenmark.dk](http://www.acbsdenmark.dk)  
-kurser  
-terapeuter  
-litteratur



# Øvelser



Anecdote	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Læng sigt

**Kreativ håbløshed:**  
 1: Hvad har du prøvet for at slippe af med de ubehagelige tanker og følelser? Hver eneste kontrolstrategi du kan komme på, som du har prøvet.  
 2: Har det virket? Kort - lang sigt?  
 3: Hvad har det kostet dig? Sundhedsmæssigt, arbejdsmæssigt, relationelt, penge, tid?

**Forståelse af psykisk sygdom**  
 De 4 hovedkomponenter

1. Genetik: Arv og genetiske faktorer kan spille en rolle i udviklingen af psykiske sygdomme.
2. Neurobiologi: Forstyrrelser i hjernens kemiske balance og struktur kan bidrage til psykiske sygdomme.
3. Psykologi: Psykiske faktorer som stress, traumer og negative tanker kan påvirke udviklingen af psykiske sygdomme.
4. Miljø: Sociale og kulturelle faktorer kan påvirke udviklingen af psykiske sygdomme.

1. Ja/nej \_\_\_\_\_

2. Ja/nej \_\_\_\_\_

3. Ja/nej \_\_\_\_\_

4. Ja/nej \_\_\_\_\_

5. Ja/nej \_\_\_\_\_

6. Ja/nej \_\_\_\_\_

7. Ja/nej \_\_\_\_\_

8. Ja/nej \_\_\_\_\_

9. Ja/nej \_\_\_\_\_

10. Ja/nej \_\_\_\_\_



ACT - Acceptance and Commitment Therapy blev udviklet i USA fra midten af 1980'erne af psykolog Steven Hayes, University of Nevada, samt Kirk Strohhal og Kelly Wilson, der sammen udgav den første grundbog i ACT i 1999: "Acceptance and commitment Therapy - an experiential approach".



ACT er en del af adfærdsterapiens såkaldte 3. bølge eller 3. generation som inddrager mindfulnessprocesser. ACT baserer sig teoretisk på Relational Frame Theory, en teori om sprog og læring, samt filosofisk på funktional kontekstualisme.

## ACT-procedure (løseligt)

1. Kreativ håbløshed/ABC analyse
2. Defusion og accept
3. Kontakt med nuet
4. Værdier og engageret handling
5. Selv som kontekst

MEN- dette foregår som en stadig vekselvirken mellem de problemer man arbejder med, og skal mere forstås som et behandlingsproces "hierarki". I praksis går man frem og tilbage mellem processerne.



Howdan møder vi klienten?



**ACT - Acceptance and Commitment Therapy blev udviklet i USA fra midten af 1980 af psykolog Steven Hayes, University of Nevada, samt Kirk Strosal og Kelly Wilson, der sammen udgav den første grundbog i ACT i 1999: "Acceptance and commitment Therapy - an experiential approach".**



**ACT er en del af adfærdsterapiens såkaldte 3. bølge eller 3.generation som inddrager mindfulnessprocesser. ACT baserer sig teoretisk på Relational Frame Theory, en teori om sprog og læring, samt filosofisk på funktionel kontekstualisme.**

# ACT-procedure (løseligt)

1. Kreativ håbløshed/ABC analyse
2. Defusion og accept
3. Kontakt med nuet
4. Værdier og engageret handling
5. Selv som kontekst

MEN- dette foregår som en stadig vekselvirken mellem de problemer man arbejder med, og skal mere forstås som et behandlingsproces "hierarki". I praksis går man frem og tilbage mellem processerne.

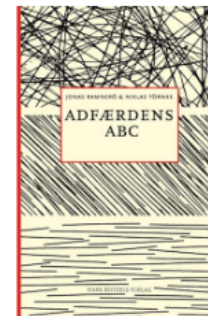
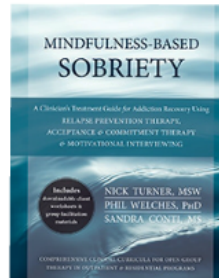
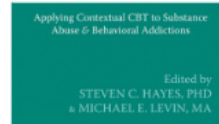
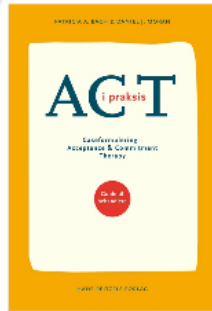


ACBS

[www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org)

-Masser af materiale, artikler, slides

OSV



[www.acbsdenmark.dk](http://www.acbsdenmark.dk)

-kurser  
-terapeuter  
-litteratur