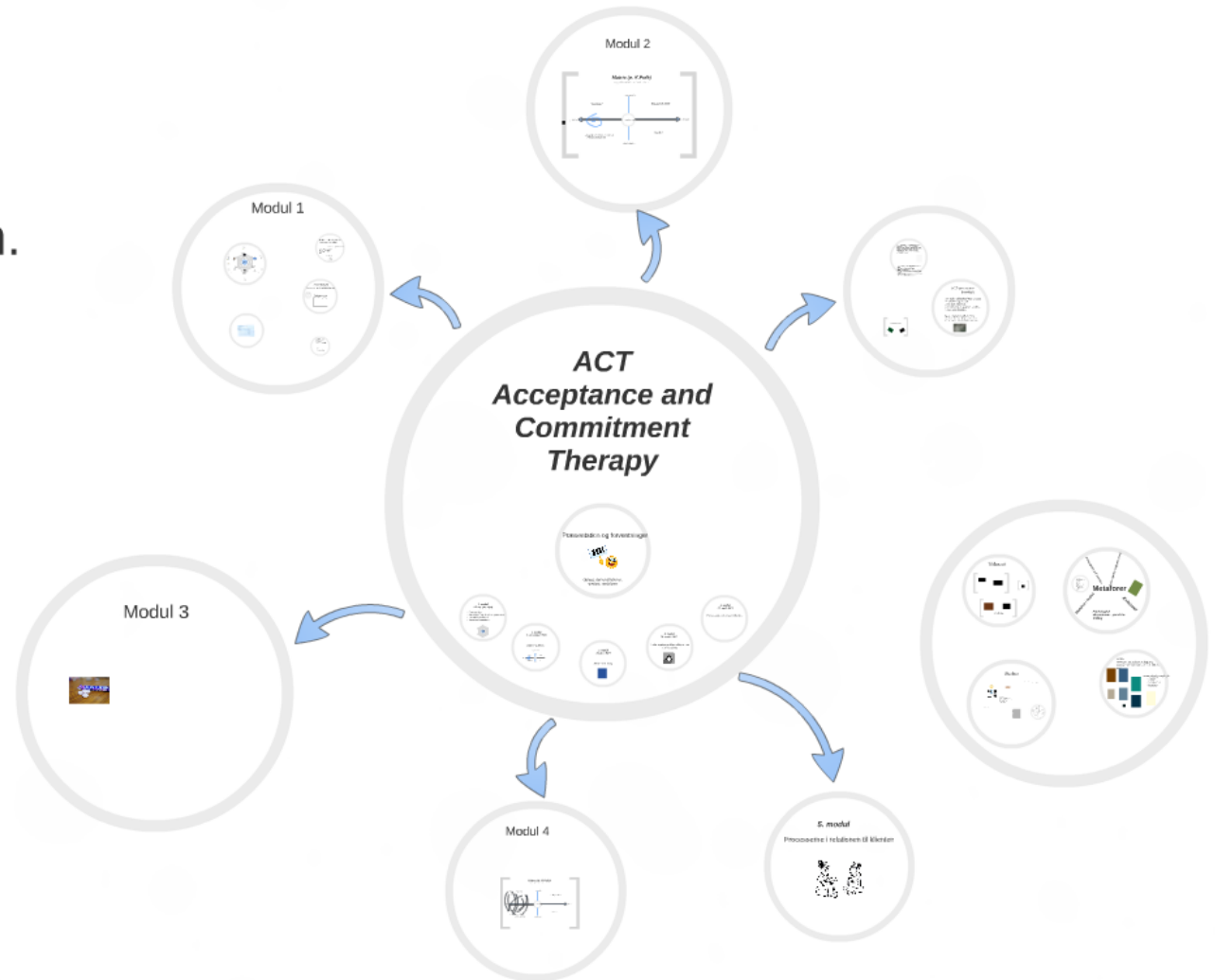


ACT og rusmiddelbehandling

Center for
rusmiddelbehandling, Kbh.

Vibeke Bie
Cand. psych., aut.
www.vibekebie.dk

Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Specialist i klinisk psykologi
www.pkf.name

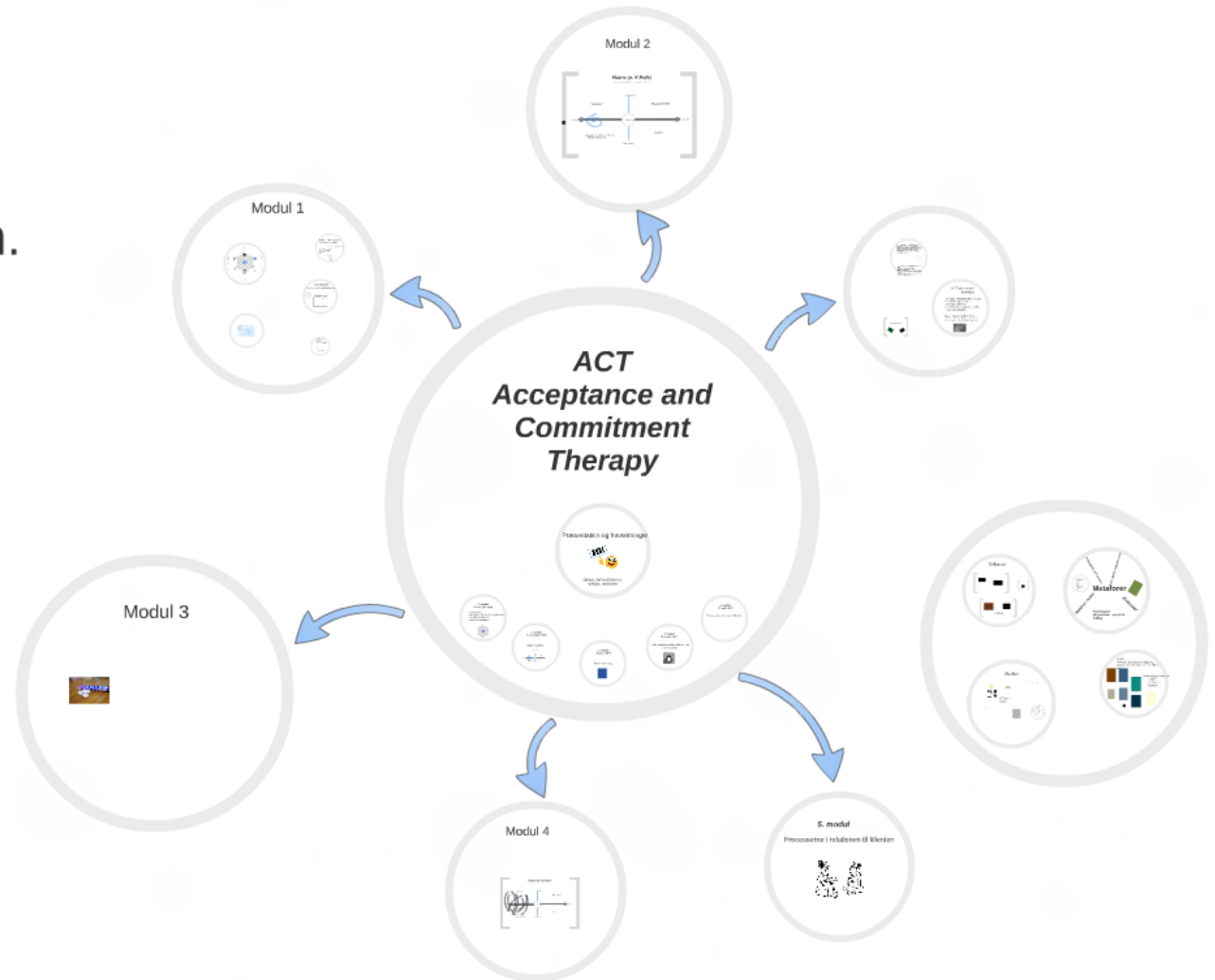


ACT og rusmiddelbehandling

Center for
rusmiddelbehandling, Kbh.

Vibeke Bie
Cand. psych., aut.
www.vibekebie.dk

Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Specialist i klinisk psykologi
www.pkf.name



ACT

Acceptance and Commitment Therapy

Præsentation og forventninger



Oplæg, demonstrationer,
øvelser, metaforer

1. modul
27-28. okt. 2020

- Præsentation
- Intro til ACT og de 8 kerneprocesser
- Kvalitet i tilbudsudvalget
- Informationskædet



2. modul
9. december 2020

Martin modellen



3. modul
20. jan. 2021

Arbejde med usng



4. modul
10. marts 2021

Andre hyppige problemsituationer ved
rumsdelning



5. modul
22. april 2021

Processerne i relationen til klienten





ACT
Acceptance and
Commitment
Therapy

Præsentation og forventninger



Oplæg, demonstrationer,
øvelser, metaforer

1. modul

27.-28. okt. 2020

- Præsentation
- Intro til ACT og de 6 kerneprocesser
- Kreativ håbløbshed
- Informeret samtykke



2. modul

9. december 2020

Matrix-modellen

Matrix (e. K.Polk)



3. modul
20. jan. 2021

Arbejde med trang



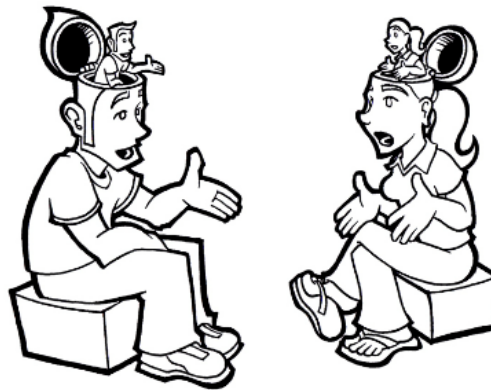
4. modul
10. marts 2021

Andre hyppige problemstillinger ved
rusmiddelbrug

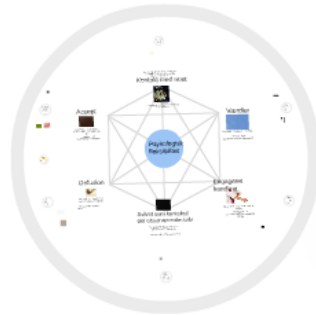


5. modul
21. april 2021

Processerne i relationen til klienten



Modul 1



F elles problemforst else/
Informeret samtykke

"I refuse to see you as broken"
"Jeg vil ikke h re at du
 ke kan, men det er
f rt ok k le at v re
s g"

Er du villig?



Kreativ h bleshed

Underminering af kontrolstrategierne



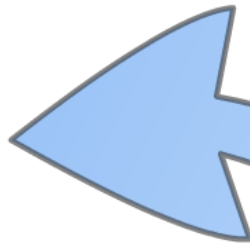
Funktionsanalyse

| Handl. | Udf. | Udf. | Udf. |
|--------|------|------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

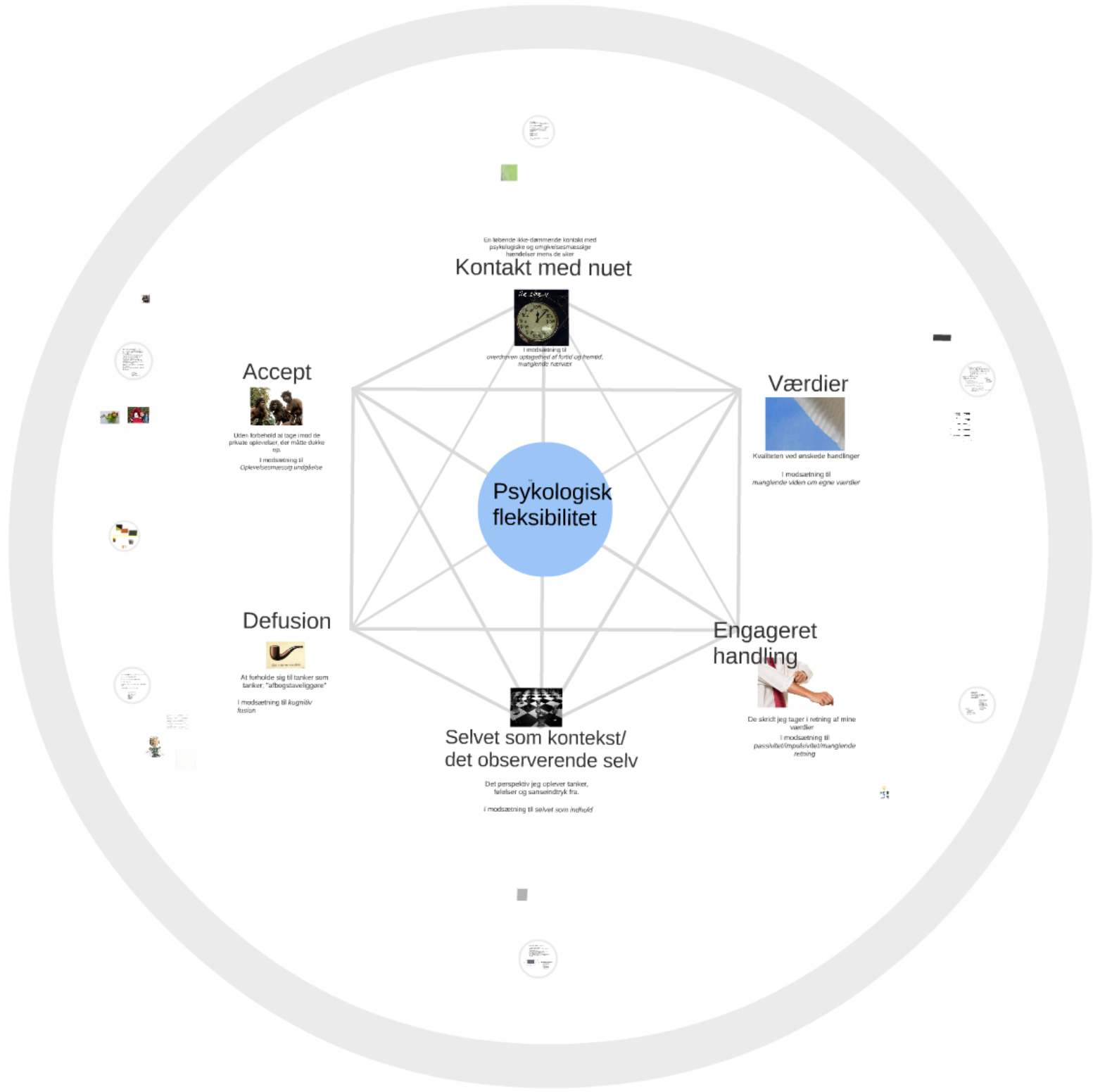


Summe om
kobling til
daglig praksis

- MI
- Recovery
- Rehabilitering







Kontakt med nuet

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



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

Accept



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

I modsætning til oplevelsesmæssig undgåelse

Værdier



Kvaliteten ved ønskede handlinger

I modsætning til manglende viden om egne værdier

Defusion



At forholde sig til tanker som tanker, "arbejdsobjekter"

I modsætning til kognitiv fusion

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***

blev president i det ^{Sammenarbejde} ~~Samarbejde~~ med gymnastik og kommuner og med lokale organisationer. I april 1997

~~indviede~~ indvielse Dranini Margrethe Margueritruen.

Blomsteskiltet langs vejen ~~indvielse~~ indvending til Store naturoplevelser og ~~turistattraktion~~ turistattraktioner.

Fuldt udbytte får man me tid kun med en gætte hvor man kan overveje sig nærmere om muligheder.

33 fejl

b) Fra ^{bøge skov} ~~Store~~ til hedhøj og fra kornmarken til Klinteplank ~~Natstedt~~ Søl ruge sig ad Danmarks ~~Store~~ Smulsker

Defusion



At forholde sig til tanker som
tanker; "afbogstaveliggøre"

I modsætning til *kognitiv
fusion*

At skabe en distance til sine tanker og iagttage dem

At se på tanken, ikke fra tanken

At have en tanke kontra at være en tanke

At holde tankerne let

At træde tilbage og se på tanker som biler der kører forbi

Tanker er ikke årsager til handlinger

*Eksempler på øvelser og
intervention*

Take a walk with your mind

Spejle: du har en tanke

Leaves on a stream

Synge

Skøre stemmer

Milk, milk, milk

Parøvelse

post it rundtur



Accept



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

I modsætning til
Oplevelsesmæssig undgåelse

Alternativet til at undgåelse af smerte, angst og ubehagelige tanker styrer livet er villighed til at opleve indre tilstande.

Accept er at være med det der er uden at prøve at forandre det.

Accept er at åbne sig for de smertefulde følelser og lade være med at kæmpe imod dem eller blive overvældet af dem.

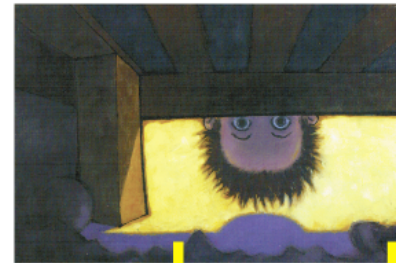
Det er en aktiv proces - ikke passiv resignation.

Er ikke et spørgsmål om at billige/at kunne lide!

Øvelser:
fx. isterning
eyes-on
klapvognsmetafor



Go To Sleep



Kontrol af private oplevelser



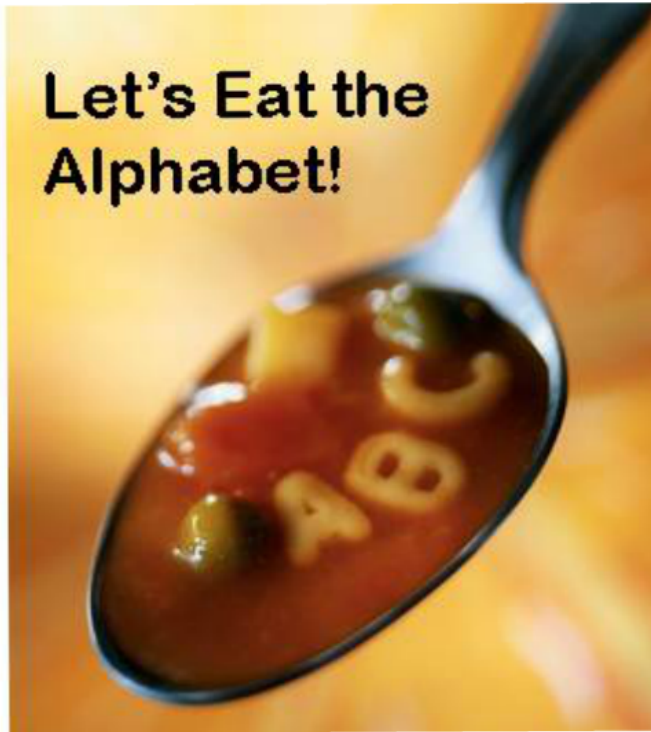
Kognitiv fusion og
Oplevelsesmæssig
undgåelse



SØNDAG

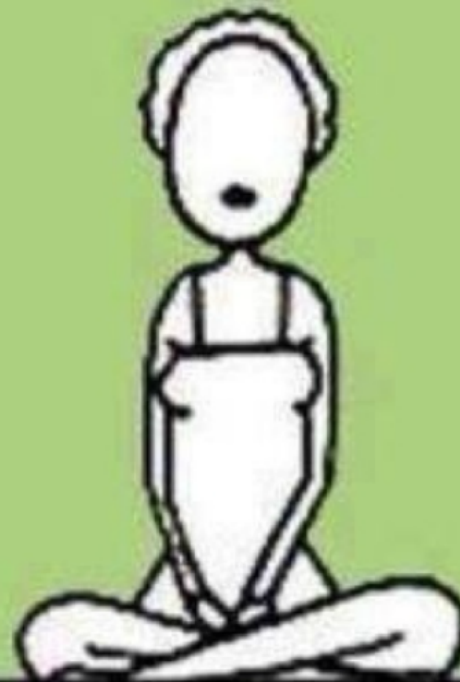
OSDMA.DK





Kognitiv fusion og
Oplevelsesmæssig
undgåelse

TODAY I
WILL LIVE
IN THE
MOMENT



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

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*

Kontakt med nuet

At være opmærksomhedsmæssigt til stede her og nu på en ikke-dømmende og ikke vurderende måde

Modsat at køre på “automatpilot”

At være med det der er, uden at skulle forandre det

At kunne være fleksibelt opmærksom på den fysiske verden omkring os, eller på den intrapsykelige verden, enten skiftesvist eller samtidigt

Eksempler på øvelser

Leaves on the stream

Mindfulness-øvelser

2 + 2

..Og man behøver ikke være mindfulness mester for at lave ACT

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 _____



Selvet som kontekst/ det observerende selv

Det perspektiv jeg oplever tanker,
følelser og sanseindtryk fra.

I modsætning til *selvet som indhold*

Familierelationer (andet
end ægteskab og
forældreskab)

Ægteskab, personlige og
intime forhold

Forældreskab

Venskaber/socialle
relationer

Arbejde

Uddannelse/træning og
oplæring

Fritid

Spiritualitet/religion

Borgerskab/samfundsliv

Krop/fysisk tilstand

Værdier



Kvaliteten ved ønskede handlinger

I modsætning til
manglende viden om egne værdier

Defintion af værdier i ACT:

- “desired qualities of ongoing action” En værdi er en kvalitet ved handling f.eks. at være nærværende , venlig, omsorgsfuld, reflekterende..
- En værdi er ikke et mål, kan aldrig opnås.

En værdi er en kvalitet ved noget jeg GØR

Metaforer:

at vandre mod øst, træet i horisonten

Skimetafor

*Hvad værdier IKKE er i ACT
Penge, status, rigdom, skønhed, berømmelse osv*

At FÅ anerkendelse, ros, gaver, opmærksomhed

IKKE at opleve smerte, trang, stress, angst osv., kort sagt være “ubehagsfri”

Med andre ord dét en død kunne gøre bedre...

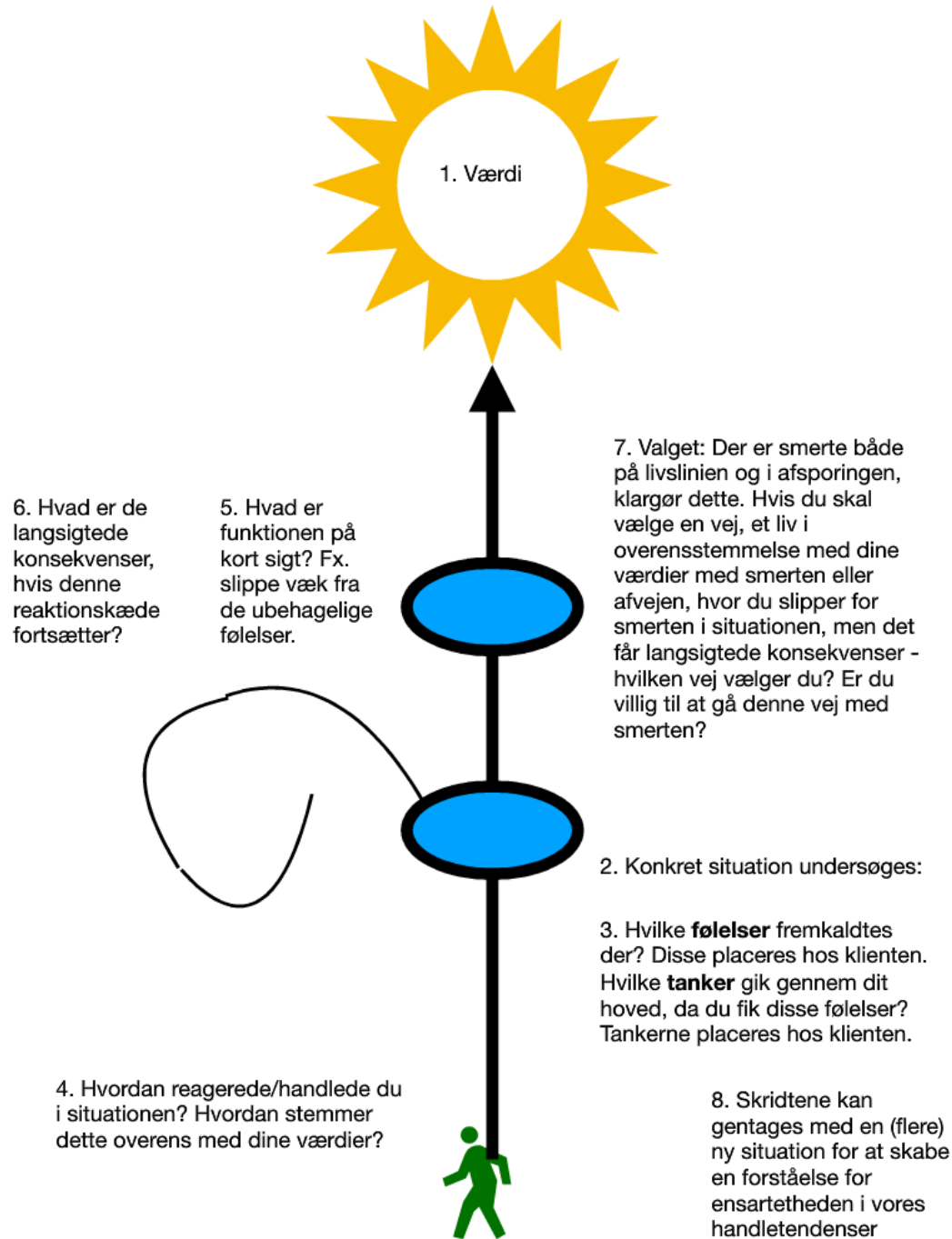
Værdier er ikke følelser: Jeg vil bare gerne have det bedre og være glad..

Øvelser:

- **Gravskrift/
nekrolog**
- **Kortsortering**
- **Skydeskive**

1. **Værdier er her og nu, mål er i fremtiden**
2. **Værdier behøver ikke begrundelse**
3. **Værdier har ofte behov for at blive prioriteret (tarning, figur/grund)**
4. **Værdier skal holdes let**
5. **Værdier vælges frit**

Livslinien



Engageret handling



De skridt jeg tager i retning af mine
værdier

I modsætning til
*passivitet/impulsivitet/manglende
retning*

Skridt i retning af dine værdier

*At udvikle større og
større mønstre af
effektive og
dedikerede
handlinger der er i
overensstemmelse
med de værdier der
er centrale
- selv om dette
implicerer smerte
og ubehag*

Øvelser

- ***Skydeskive***
- ***Livslinie***
- ***Busmetaforen***
- ***Gå mod værdien***

Kreativ håbløshed

Underminering af kontrolstrategierne

Funktionel
kontekstualisme

Asi than the more over
control
more likely to be found
in those
the world with more
the more
... (text is too small to read)

Funktionsanalyse

| Antecedant | Behaviour | Consequences | |
|------------|-----------|--------------|------------|
| | | Kort sigt | Langt sigt |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Funktionel kontekstualisme

And those who were seen
dancing
were thought to be insane
by those
who could not hear
the music.

- Friedrich Nietzsche

Funktionsanalyse

| Antecedant | Behaviour | Consequences | |
|------------|-----------|--------------|------------|
| | | Kort sigt | Langt sigt |
| | | | |
| | | | |

Fælles problemforståelse/ Informeret samtykke

"I refuse to see you as broken"

*"Jeg vil ikke købe at du
ikke kan, men det er
helt ok ikke at være
villig"*

Er du villig?





Tryllefe-øvelsen

Hvordan ville du opdage, hvis tryllefeen kom forbi i nat og sørgede for at du ikke længere slås med de private oplevelser, som nager dig?

Summe om kobling til daglig praksis

- MI
- Recovery
- Rehabilitering