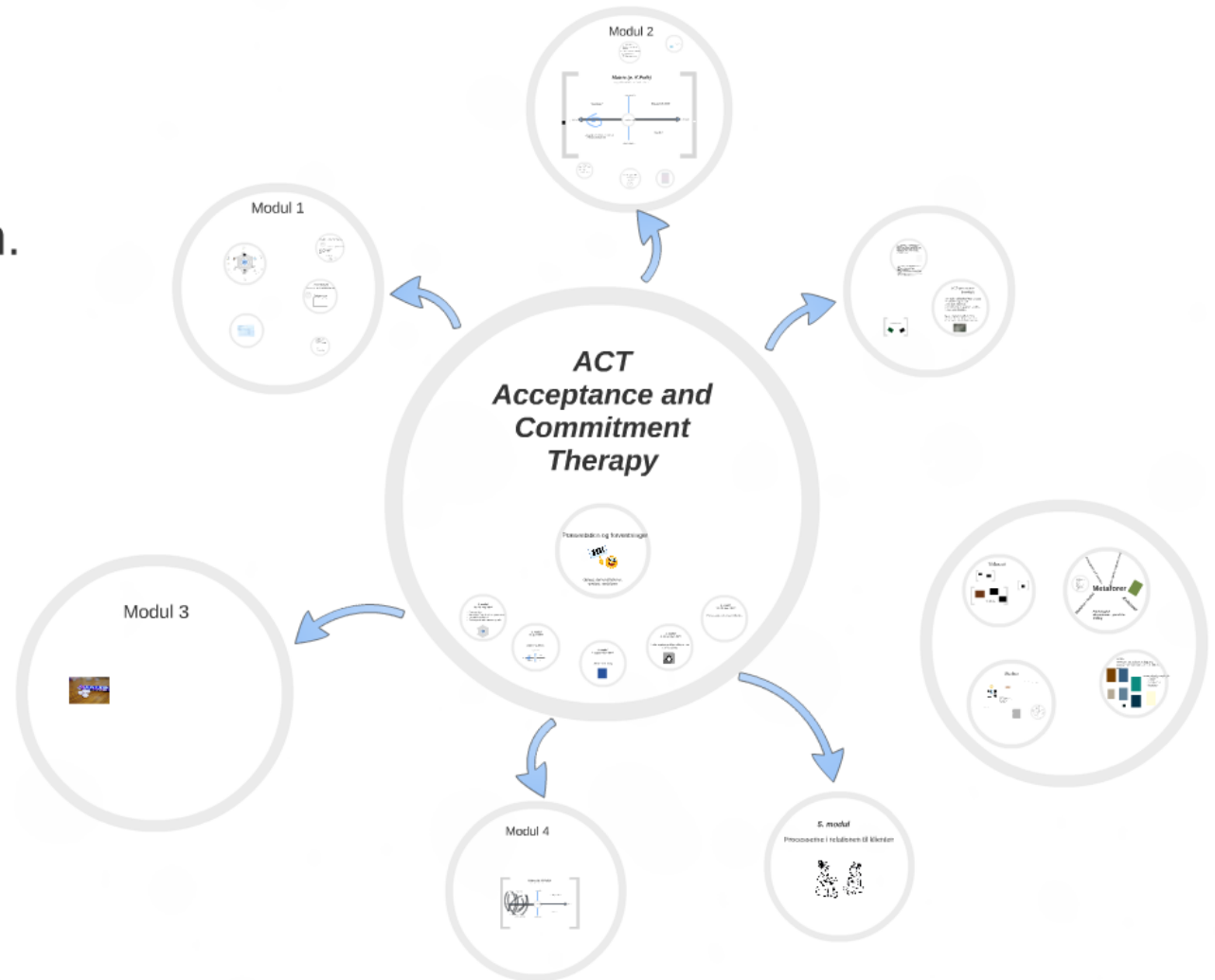


# ACT og rusmiddelbehandling

Center for  
rusmiddelbehandling, Kbh.

Vibeke Bie  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.vibekebie.dk](http://www.vibekebie.dk)

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



# ACT

## Acceptance and Commitment Therapy

Præsentation og forventninger



Oplæg, demonstrationer,  
øvelser, metaforer

1. modul  
18.-19. maj 2021

- Præsentation
- Intro til ACT og de 8 kerneprocesser
- Kvalitet i følelseshed
- Første præsentationsleder og mål



2. modul  
16. juni 2021

Martin modellen



3. modul  
1. september 2021

Arbejde med usng



4. modul  
3. november 2021

Andre hyppige problemsituationer ved  
rumsdelning



5. modul  
14.-15. dec. 2021

Processerne i relationen til klienten



# Præsentation og forventninger



Oplæg, demonstrationer,  
øvelser, metaforer

# ***1. modul***

## ***18.-19. maj 2021***

- Præsentation
- Intro til ACT og de 6 kerneprocesser
- Kreativ håbløbshed
- Fælles problemforståelse og mål

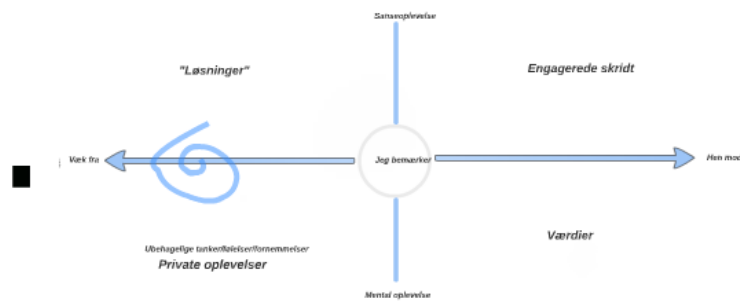


# 2. modul

## 16. juni 2021

### Matrix-modellen

Matrix (e. K.Polk)



***3. modul***  
***1. september 2021***

Arbejde med trang



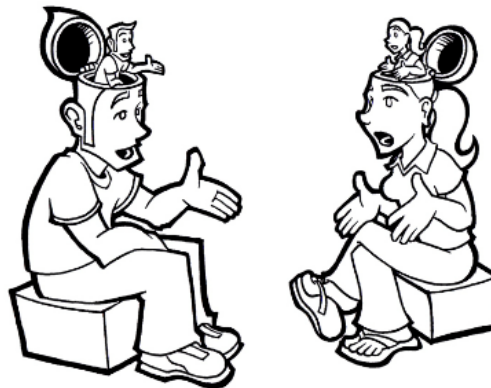
***4. modul***  
***3. november 2021***

Andre hyppige problemstillinger ved  
rusmiddelbrug



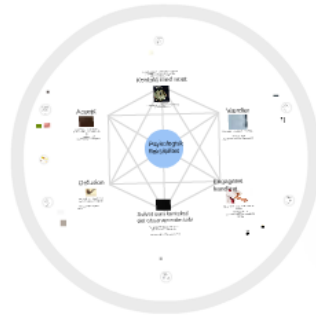
**5. modul**  
**14.-15. dec. 2021**

Processerne i relationen til klienten





# Modul 1



## F elles problemforst else

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

Er du villig?

## Kreativ h bleshed

Underminering af kontrolstrategierne

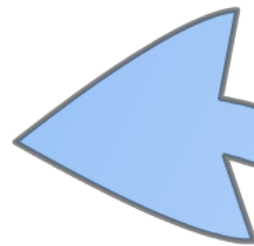
Funktionsanalyse

Handling	Resultat	Udfordring	Oplosning

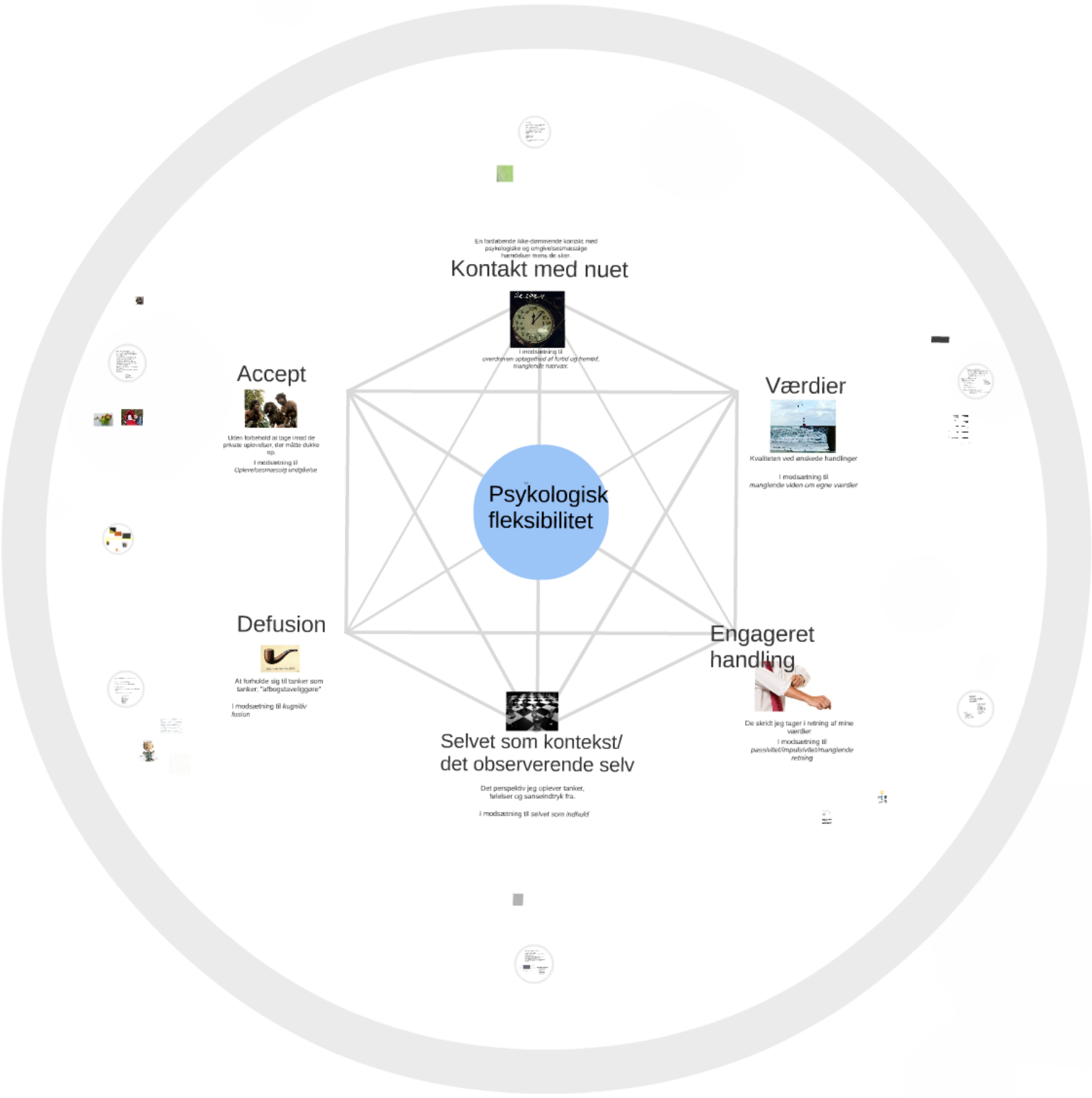


Summe om kobning til daglig praksis

- MI
- Recovery
- Rehabilitering







En fortløbende ikke-dømmende kontakt med psykologiske og omgivelsermæssige handlinger som de sker

### Kontakt med nuet



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

### 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

### Selvet som kontekst/ det observerende selv

Det perspektiv jeg oplever tanker, følelser og sansende tryk fra.

I modsætning til selvet som indhold

### Accept




Uden forsøgt at tage imod de private oplevelser, der måtte dukke op  
I modsætning til oplevelsesmæssig undgåelse

### Defusion



At forholde sig til tanker som tanker, "arbejdsstøttestøtte"

I modsætning til kognitiv fusion



**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 <sup>Sammenarbejde</sup> ~~Samarbejde~~ med gymnastik og kommuner og med lokale organisationer. I april 1997

~~indvædet~~ indvædet Drainini Margrethe Margueritruen.

Blommestikilten langs vejen ~~indvædet~~ indvending til Store naturoplevelser og ~~turistattraktion~~ turistattraktioner.

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

33 fejl

b) Fra <sup>bøge skov</sup> ~~Store~~ til hedhyn og fra kornmarken til Klinteplank ~~Natstedt~~ Spil 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

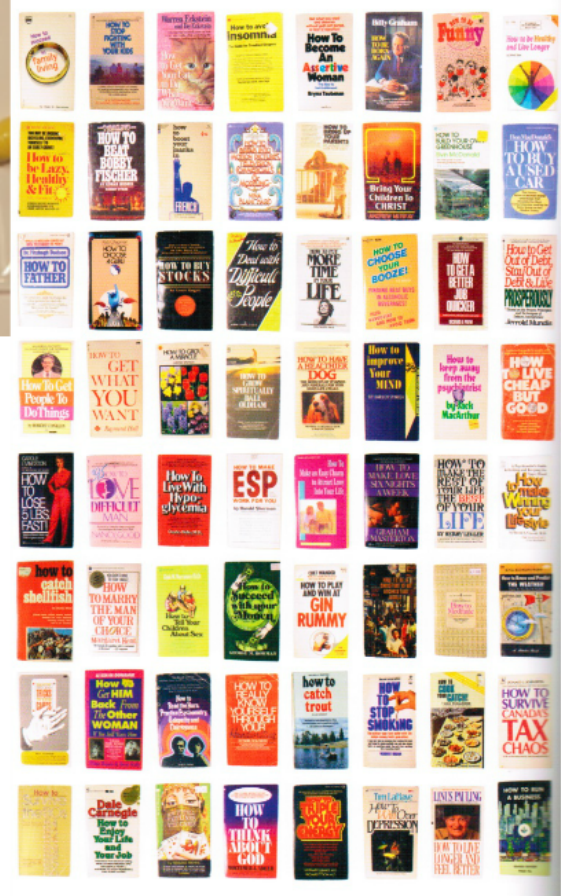
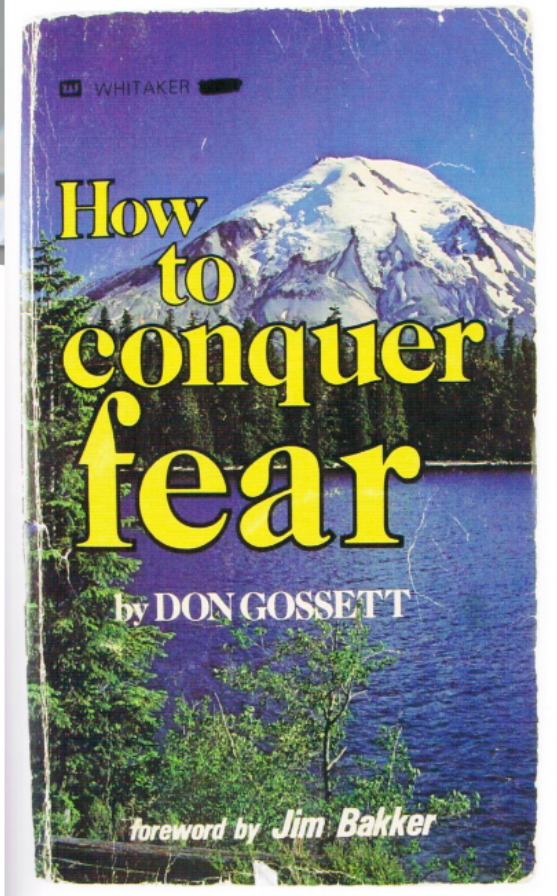
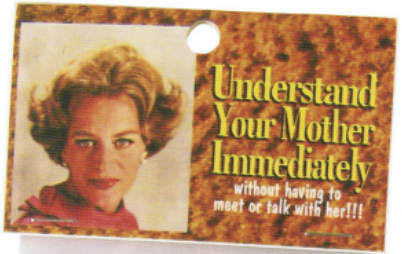


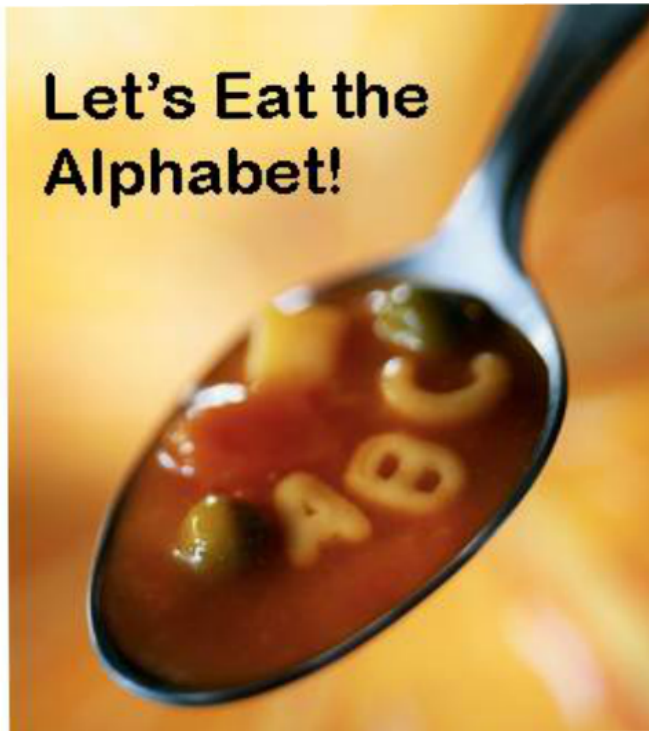
Smuglig i ugens blad



SØNDAG

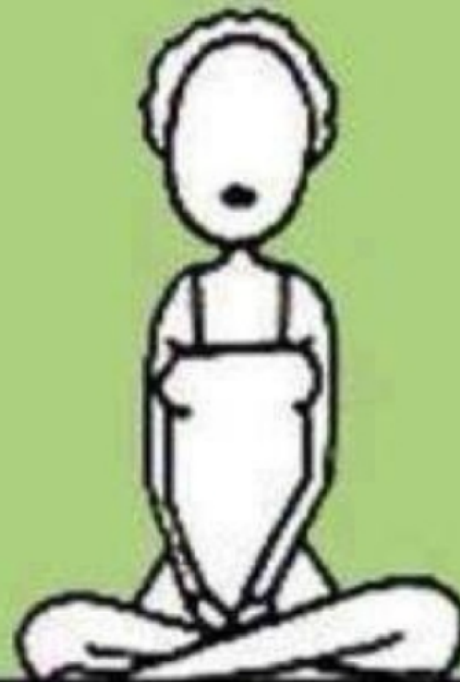






Kognitiv fusion og  
Oplevelsesmæssig  
undgåelse

TODAY I  
WILL LIVE  
IN THE  
MOMENT



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



En fortløbende 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 styrende 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 intrapsykiske 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.*

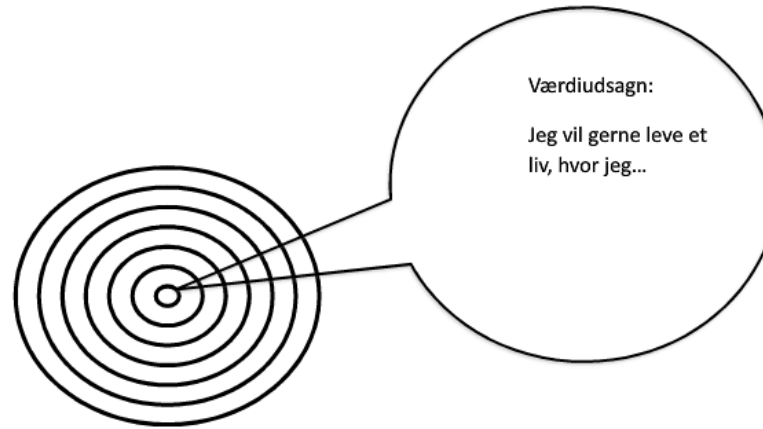
1. Værdier er her og nu, mål er i fremtiden
2. Værdier behøver ikke begrundelse
3. Værdier har ofte behov for at blive prioriteret (tarning, figur/grund)
4. Værdier skal holdes let
5. Værdier vælges frit

**Øvelser:**

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

## ”Plets kud” (lev dine værdier)

---



I hvor høj grad har jeg levet i overensstemmelse med mit værdiudsagn de sidste to uger?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lav grad af overensstemmelse

Høj grad af overensstemmelse

Hvilke to konkrete handlinger vil jeg eksperimentere med de næste to uger, som bringer mig tættere på mit værdiudsagn? (Tilføj meget gerne tid og sted).

1)

2)

Hvilke handlinger vil hjælpe mig med at gennemføre min plan? (Fx remindere, aftaler med andre, smiley-registrering, dybe bevidste vejrtrækninger hvis jeg får lyst til at ændre kurs, bemærke tankerne der vil kapre mig, minde mig selv om det der er vigtigt).

1)

2)

3)



# 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***

# Fælles problemforståelse

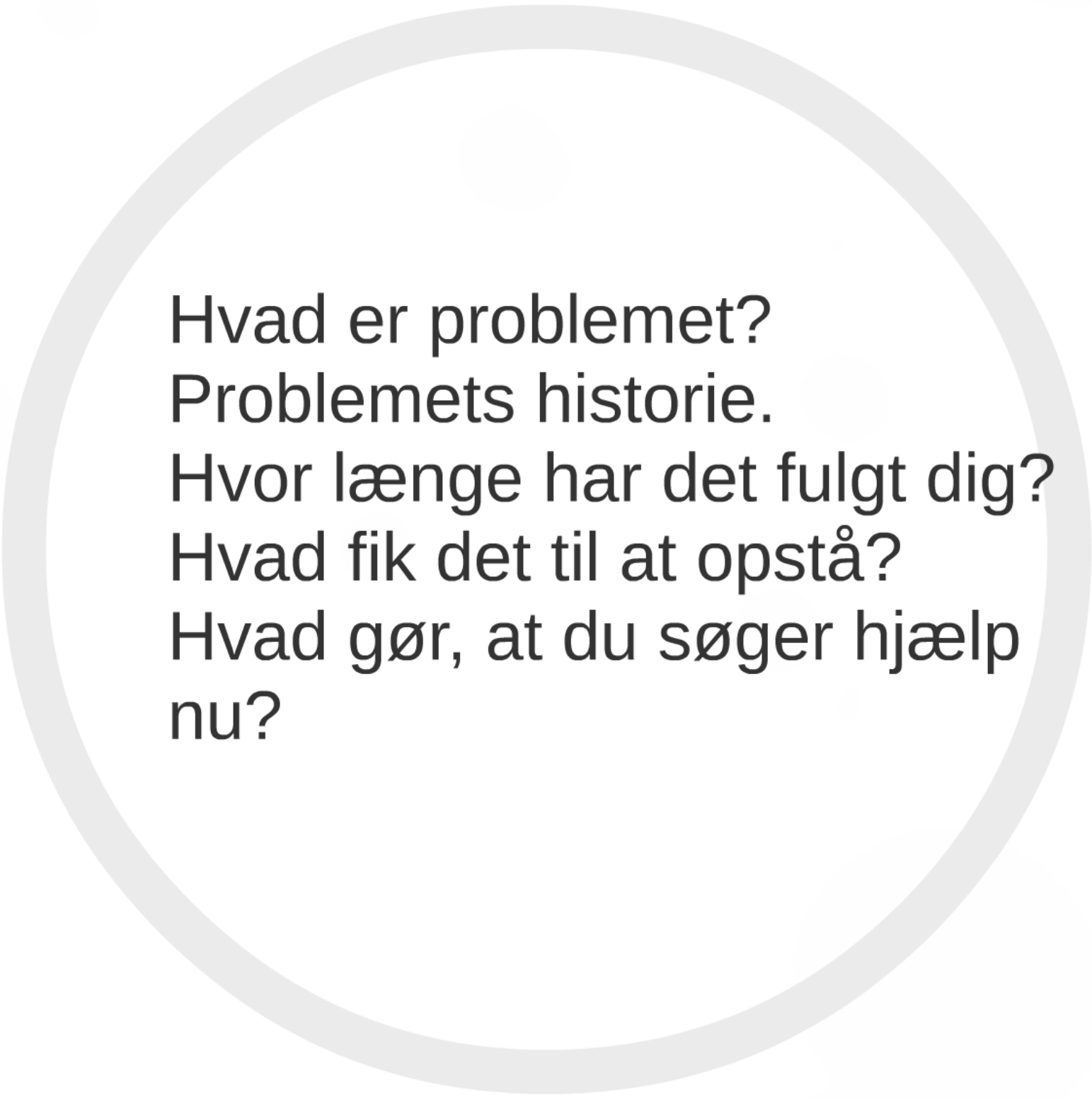
Hvad er problemet?  
Problemet's historie.  
Hvor længe har det fulgt dig?  
Hvad fik det til at opstå?  
Hvad gør, at du søger hjælp  
nu?

*"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?





Hvad er problemet?  
Problemet's historie.  
Hvor længe har det fulgt dig?  
Hvad fik det til at opstå?  
Hvad gør, at du søger hjælp  
nu?

# *Kreativ håbløshed*

## Underminering af kontrolstrategierne

Funktionel  
kontekstualisme

And than the mere over-  
control  
may attempt to be feared  
to show  
the world with your  
the world  
- Elizabeth Kubler-Ross

## 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



## 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