



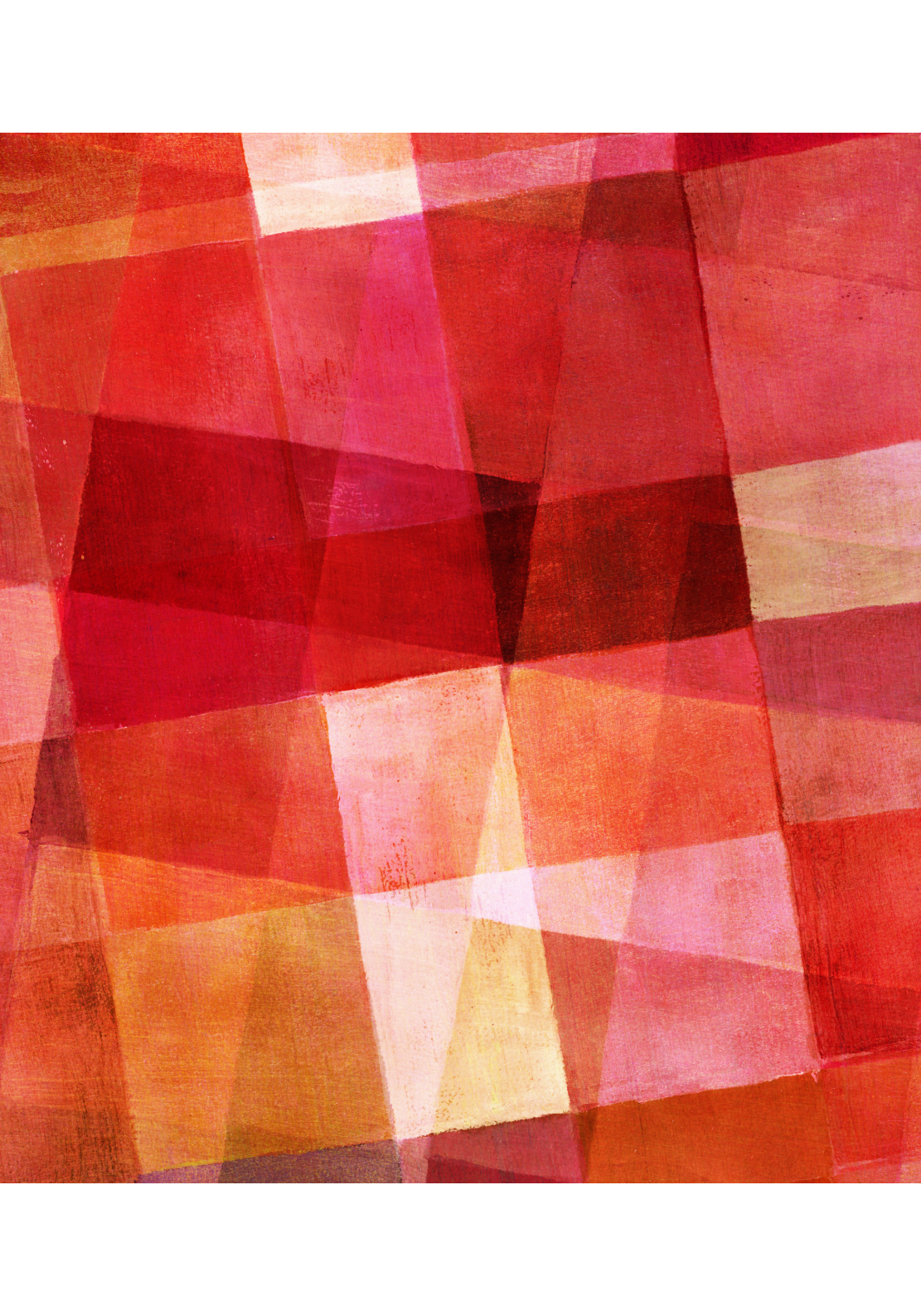
# ACT TRÆNING & COMPASSION

---

Vejlefjord den 24. - 26. juni 2021

v/Vibeke Bie og Jens Wraa Laursen  
cand.psych., aut., specialister i psykoterapi for voksne





# PROGRAM

---

## **Torsdag**

15.30: Præsentation og opsamling på refleksion  
16.30: Hexaflex revisited + kort pause  
17.30: Træning  
18.30: Pause  
20.00: Middag

## **Fredag**

7.00 Morgenmad og spa  
9.30 Compassion i ACT + kaffepause  
13.00 Frokost + lang pause (spa åbner igen kl. 14)  
16.00 Kaffe  
16.30 Træning  
20.00 Middag

## **Lørdag**

7.00 Mulighed for spa  
8.00 Morgenmad + tjek-ud  
9.30 Træning + kaffepause  
12.00 Tak for nu (spa indtil kl. 13 - ikke kl. 14)

## FORBEREDENDE REFLEKSION

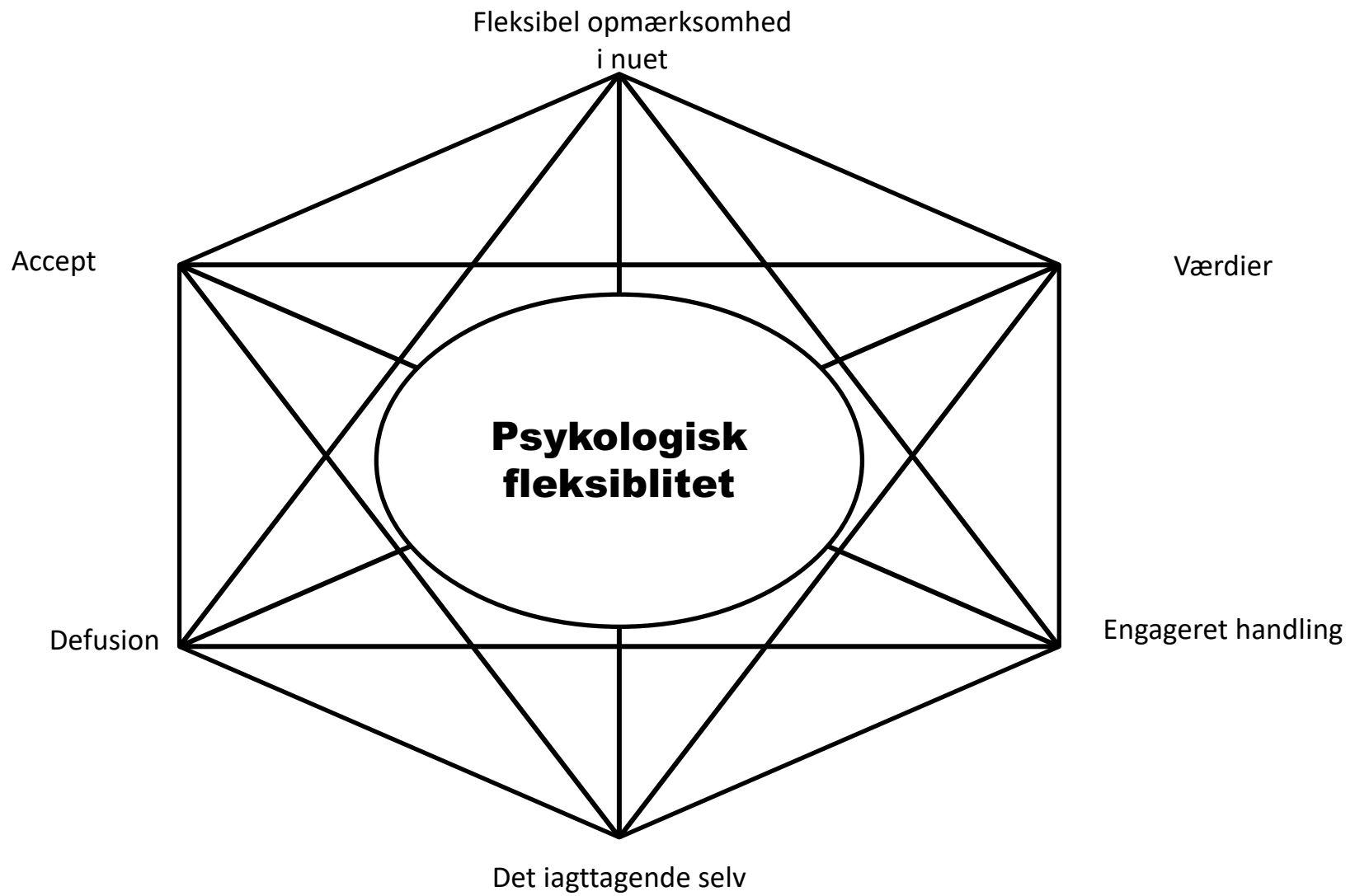
---

- Hvad er jeres kendskab og forhold til ACT, betragter I jer selv som nybegyndere eller øvede?
- Hvad bruger I helt bevidst fra ACT-repertoiret i jeres samtaler med patienterne og ift. jer selv?
- Hvad bruger I måske mere uformelt?
- Hvad får I ikke brugt, og hvad er svært at få integreret? Hvad kan årsagerne og barriererne for denne integration være?
- Hvad er specielt vigtigt for jer at få med fra træningen ift. ACT (genopfriskning af øvelser eller teori, sparring ift. andres erfaringer etc?)











# **TRÆNING “LÆG TIL SIDE”**



## (SELF)-COMPASSION

---

3 elementer (ifølge Kristin Neff)

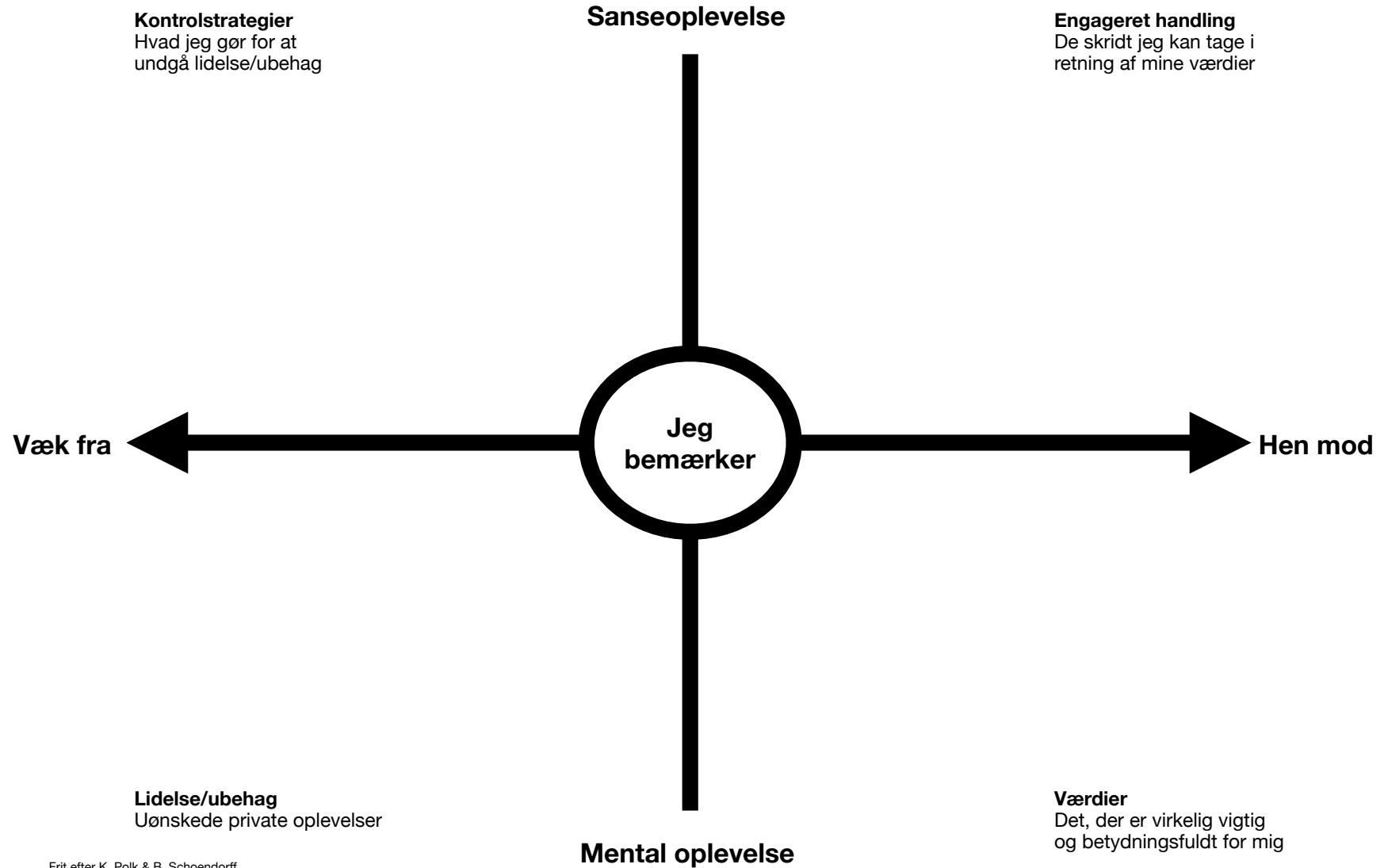
- Selv-medfølelse vs. selvkritik.
- Det fælles menneskelige vs. isolation
- Mindfulness vs. over-identifikation

3 trin:

- Genkende og anerkende smerte og lidelse.
- Minde sig selv om det fælles menneskelige i oplevelsen.
- Møde sig selv venligt og omsorgsfuldt.



# ACT Matrix



**TRÆNING**





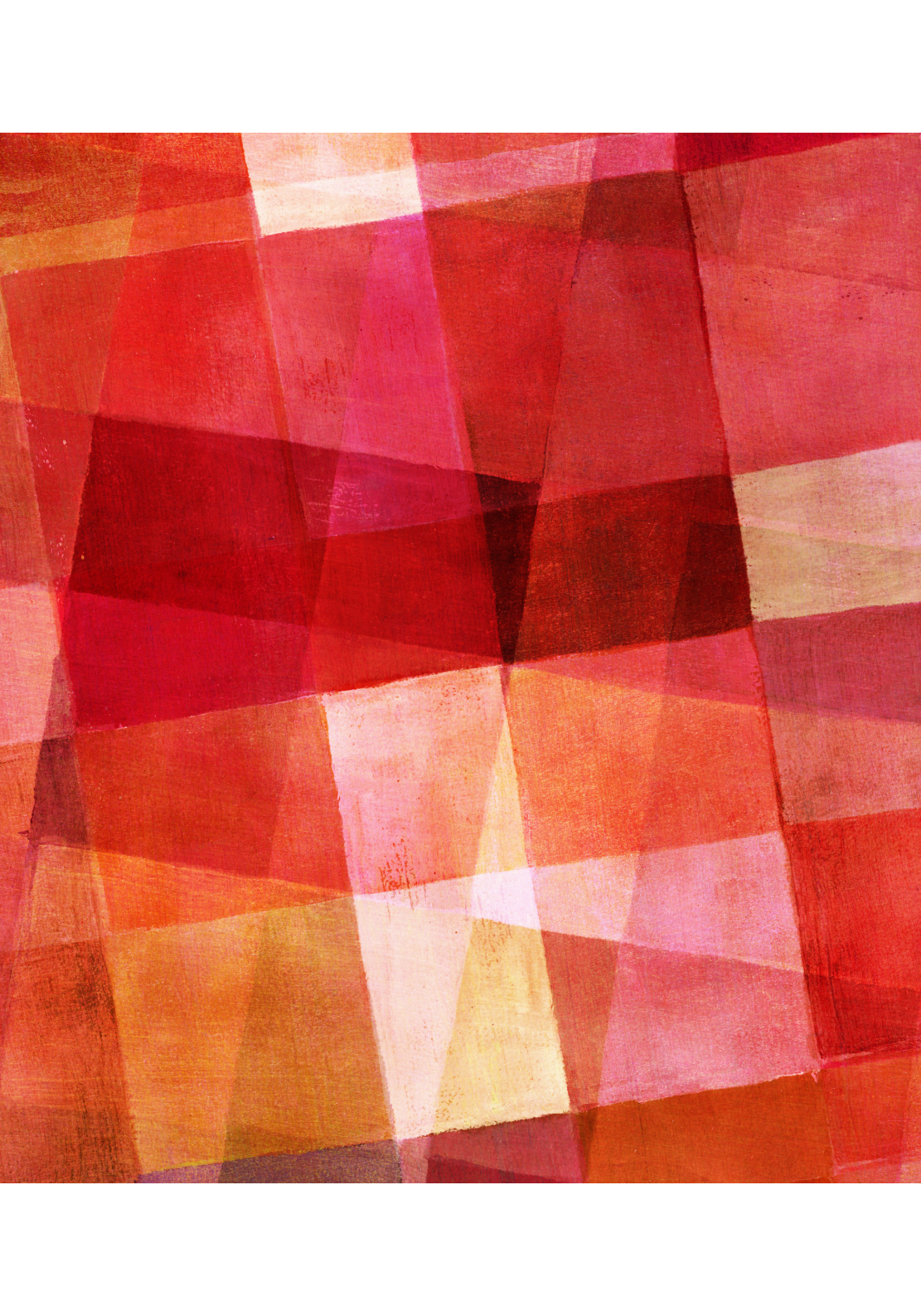
## DEN BESVÆRLIGE PATIENT

---

- Tænk på en besværlig patient, du har i din praksis
- Rollespil denne
- Behandler instrueres ad to omgange

**YNDLINGSMETAFORER**





# YNDLINGSMETAFORER

---

- Struggle switch (youtube)
- Uninvited party guest (youtube)
- Sæt aben på skulderen
- Vandfald (træd bag det og observer det)
- Radio død og ødelæggelse
- Busmetaforen
- Demons on a boat (youtube)
- Selvførelser
- Marathonmetaforen (kan vi løbe en marathon ved at ønske det, eller er man villig til at arbejde/kæmpe for at komme i mål)
- Ballonmetafor (bundet til håndledet) fx. i relation til sorg
- Begravelses-/pensionsreceptions-/fødselsdagstalen - hvad vil du ønske de siger om dig?
- Badeboldsmetaforen - vil du holde den under vandet eller vil du tage den under armen?
- Holder du det i strakt arm eller kan du holde det på en anden måde?
- Kaktus - holder du den let eller knuger du den?
- Fyrtårnet som pejlemærke (værdier)/Ledestjerner
- Tankerækken som en karrusel
- Forsøger du at skove dig ud af hullet?
- Fix-det-Felix (skaber flere problemer end han løser)





## SWEET SPOT

---

- Bring dig i kontakt med et sted, et tidspunkt, en situation i dit liv, der rummede “alt det gode”, lige der hvor du havde det som du ønsker at have det.
- Bring dig i kontakt med det: Se stedet for dig, genkald dig sanseindtrykkende, kom i kontakt med de følelser der knytter an osv.
- Fortæl din partner om dette som var du der lige nu.
- Partneren lytter, tager ind, observerer.

*Frit efter K.Wilson*





## VÆRDIEN I SMERTEN

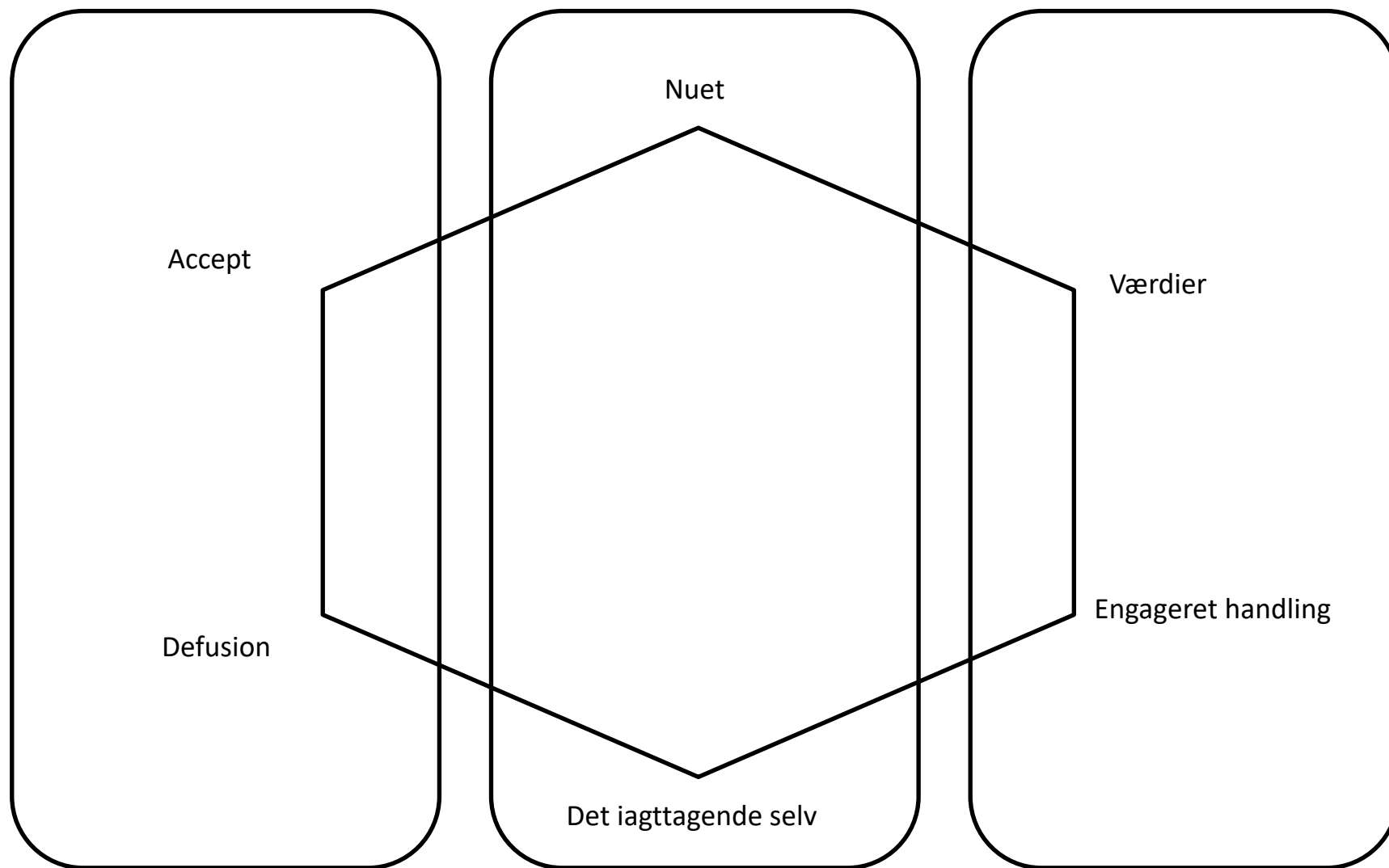
---

- Fortæl om en smertefuld oplevelse
- Lægeopgave:
  - Sænk tempo
  - “Fortæl om hvordan det var at være i oplevelsen”.
  - Få patienten til at bemærke hvad han/hun er i kontakt med lige nu og her:
    - følelser
    - tanker
    - fysiske fornemmelser
  - “Hvad prøver smerten at fortælle dig om, hvad der er vigtigt for dig?”

**Åben**

**Centreret**

**Engageret**





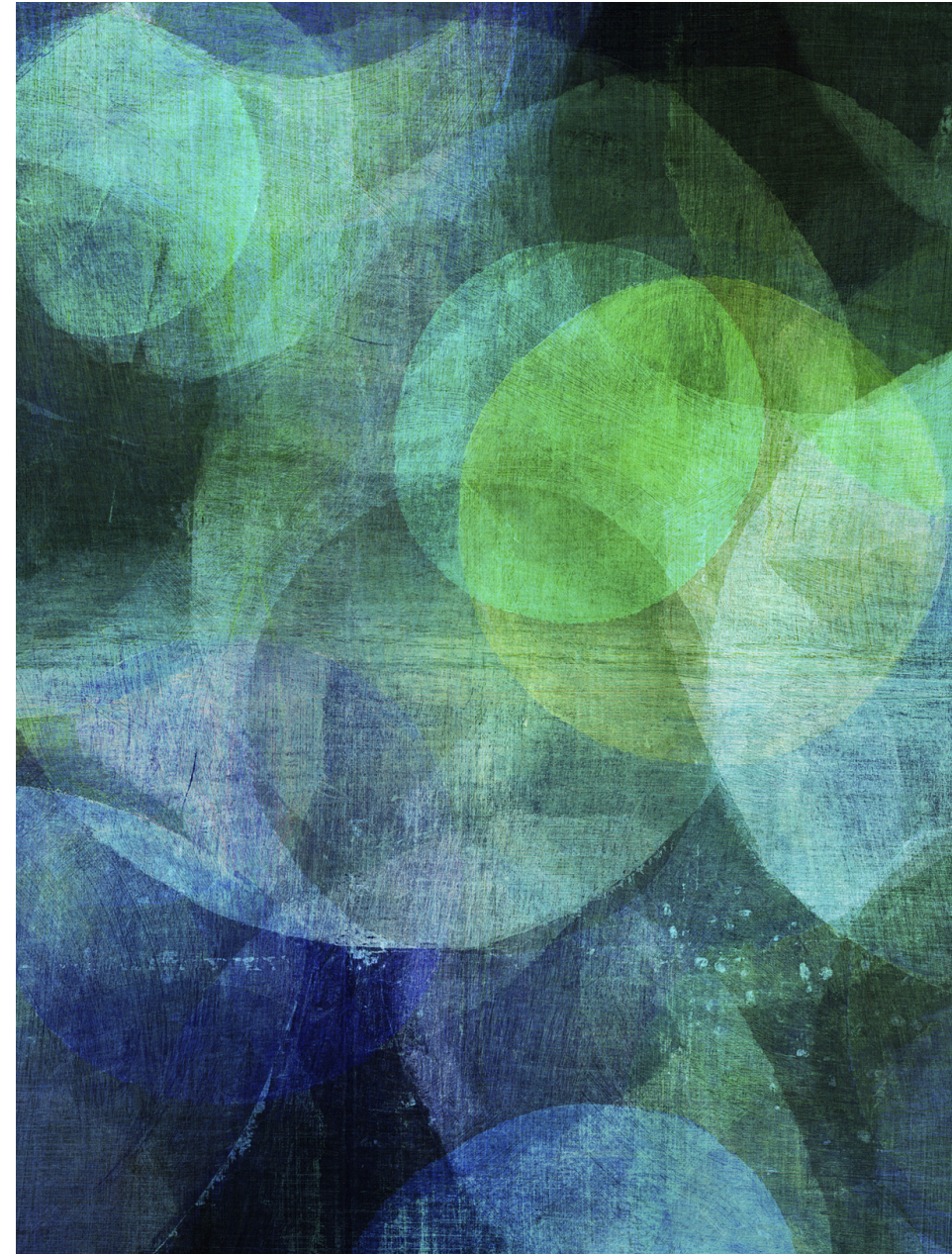


SLIDES OG ARBEJDSPAPIRER KAN FRA  
PÅ MANDAG HENTES PÅ

WWW.PNF.DK  
-JENS WRAA LAURSEN  
-DOWNLOADS

WWW.VIBEKEBIE.DK  
-UDDANNELSE  
- DOWNLOADS

---





**TAK FOR NU!**