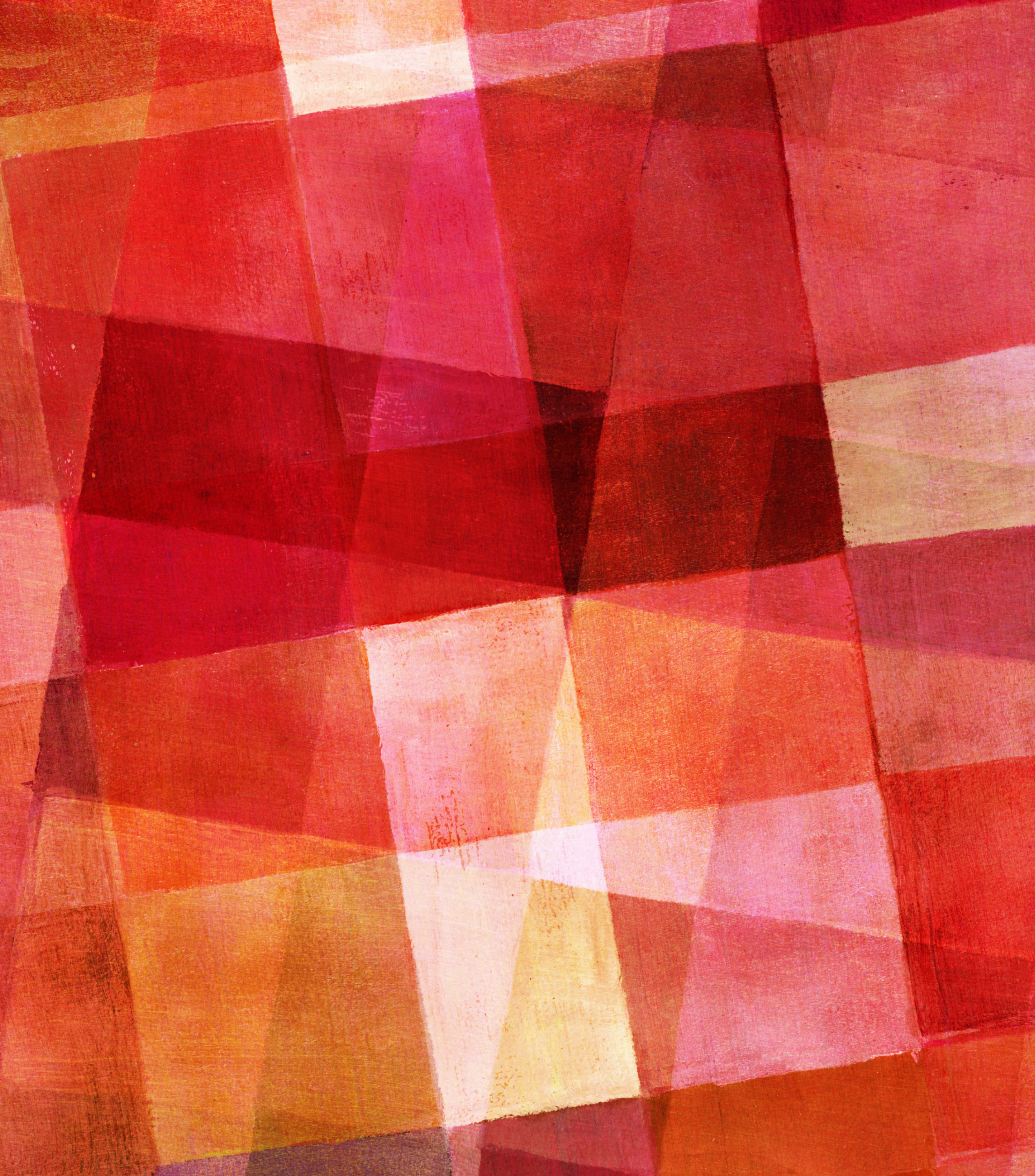




ACT NOW – BOOTCAMP 2021

Vejlefjord den 2.-4. september 2021

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



HALLØJ PÅ BADEHOTELLET

Torsdag

15.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

15.30 Opsamling på refleksion, erfaringer og ønsker

16.30 Hexaflexen revisited / ACT og metaforer

17.30 ACT-træning - baseret på jeres ønskeliste

19.00 Pause

20.00 Middag

Fredag

7.00 Morgenmad og spa

9.30 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

13.00 Frokost + lang pause

16.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

16.30 ACT-træning

19.00 Pause

20.00 Middag

Lørdag

7.00 Mulighed for spa

8.00 Morgenmad + tjek-ud inden kl. 9.30

9.30 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

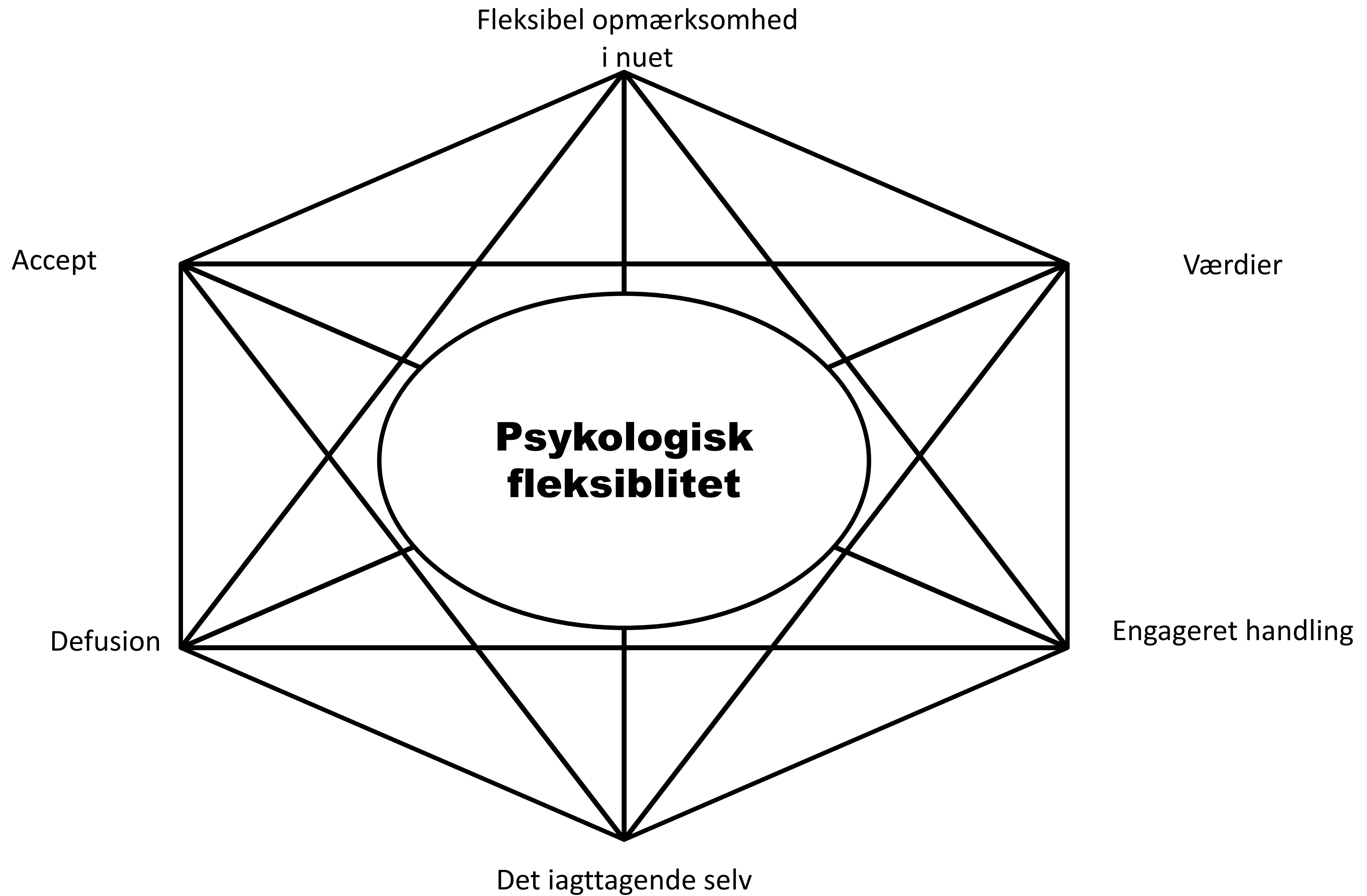
12.00 Tak for nu

FORBEREDENDE REFLEKSION

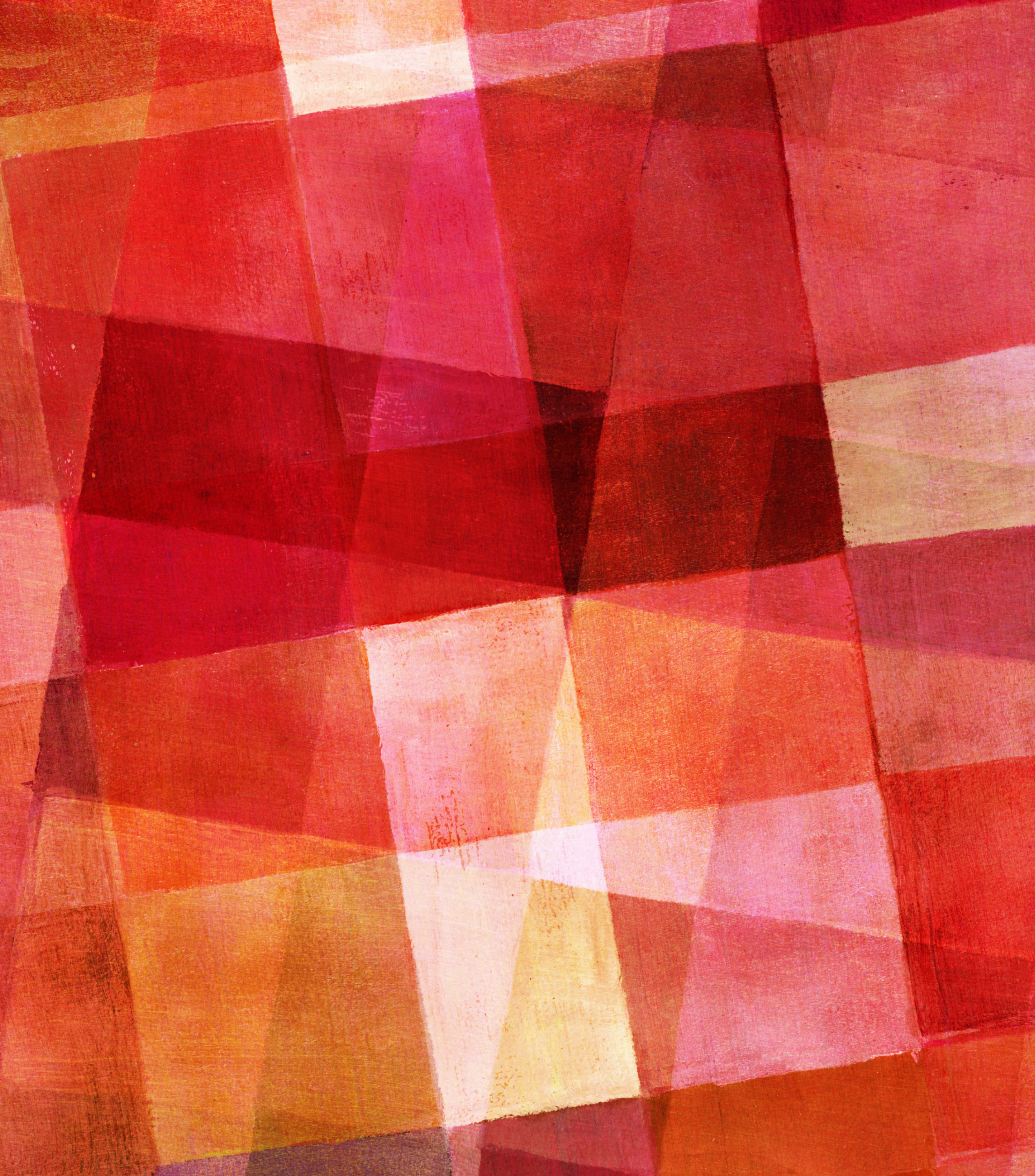
- Hvad bruger I helt bevidst fra ACT-repertoiret i jeres samtaler med patienterne og ift. jer selv?
- Hvad bruger I måske mere uformelt?
- Hvad får I ikke brugt, og hvad er svært at få integreret?
Hvad kan årsagerne og barriererne for denne integration være?
- Hvad er specielt vigtigt for jer at få med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

HEXAFLEXEN REVISITED

ACT OG METAFORER



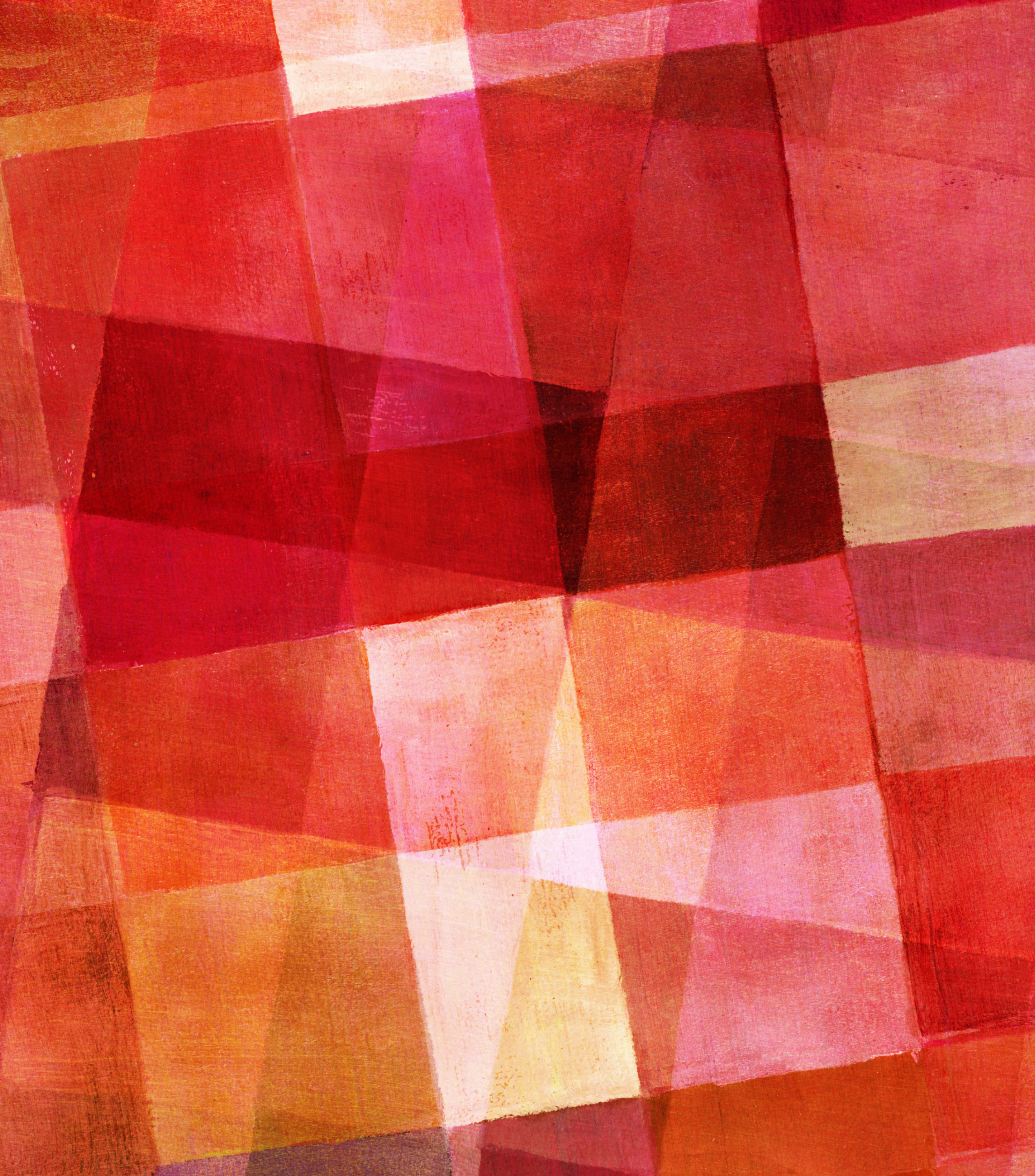
TRÆNING



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 sanseindtrykkene, kom i kontakt med de følelser der knytter an osv.
- Fortæl din partner om dette øjeblik, som var du der lige nu (tal i nutid).
- Din partner lytter, tager ind og observerer uden at kommentere.

Frit efter K. Wilson



HALLØJ PÅ BADEHOTELLET

Torsdag

15.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

15.30 Opsamling på refleksion, erfaringer og ønsker

16.30 Hexaflexen revisited / ACT og metaforer

17.30 ACT-træning - baseret på jeres ønskeliste

19.00 Pause

20.00 Middag

Fredag

7.00 Morgenmad og spa

9.30 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

13.00 Frokost + lang pause

16.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

16.30 ACT-træning

19.30 Pause

20.00 Middag

Lørdag

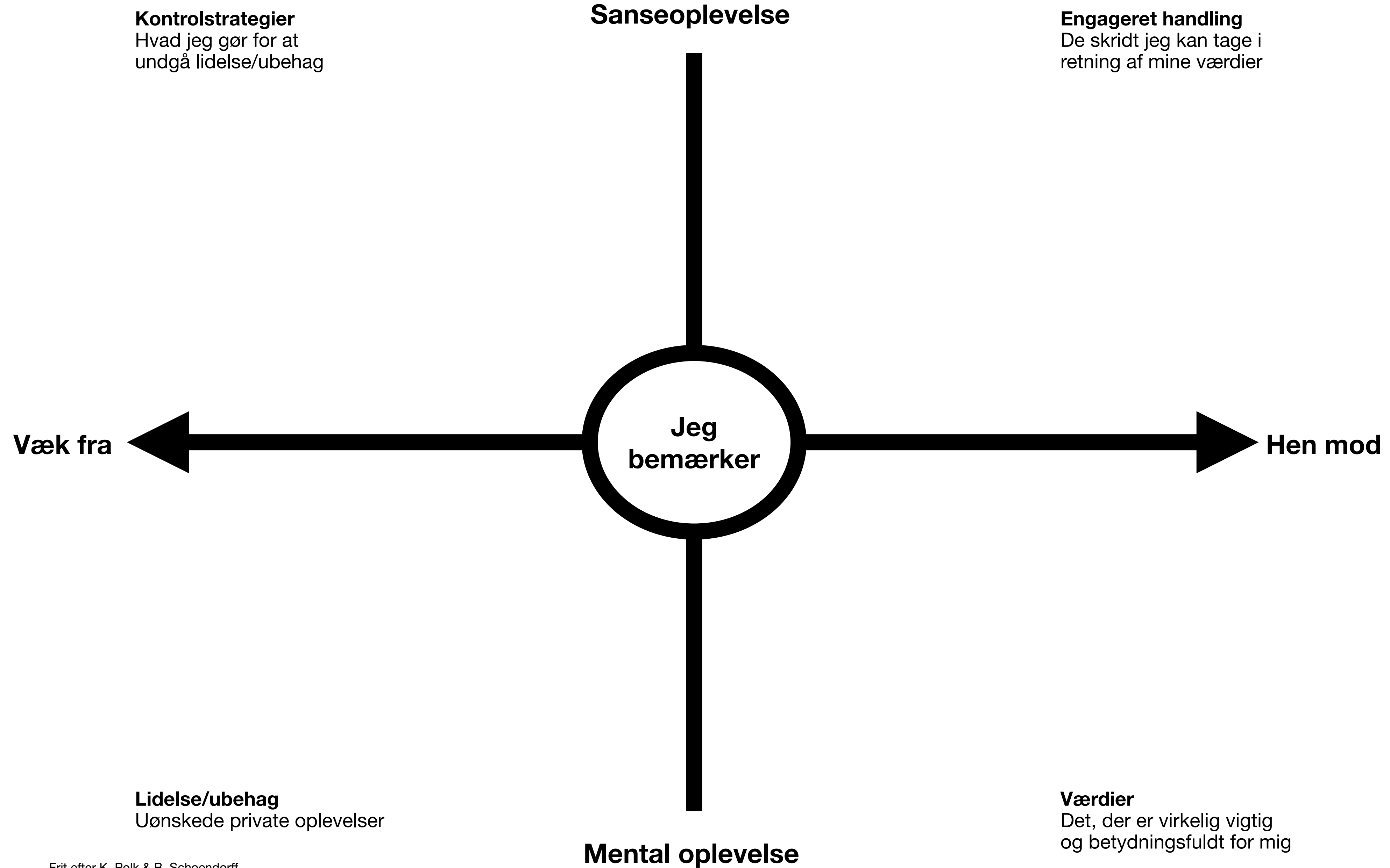
7.00 Mulighed for spa

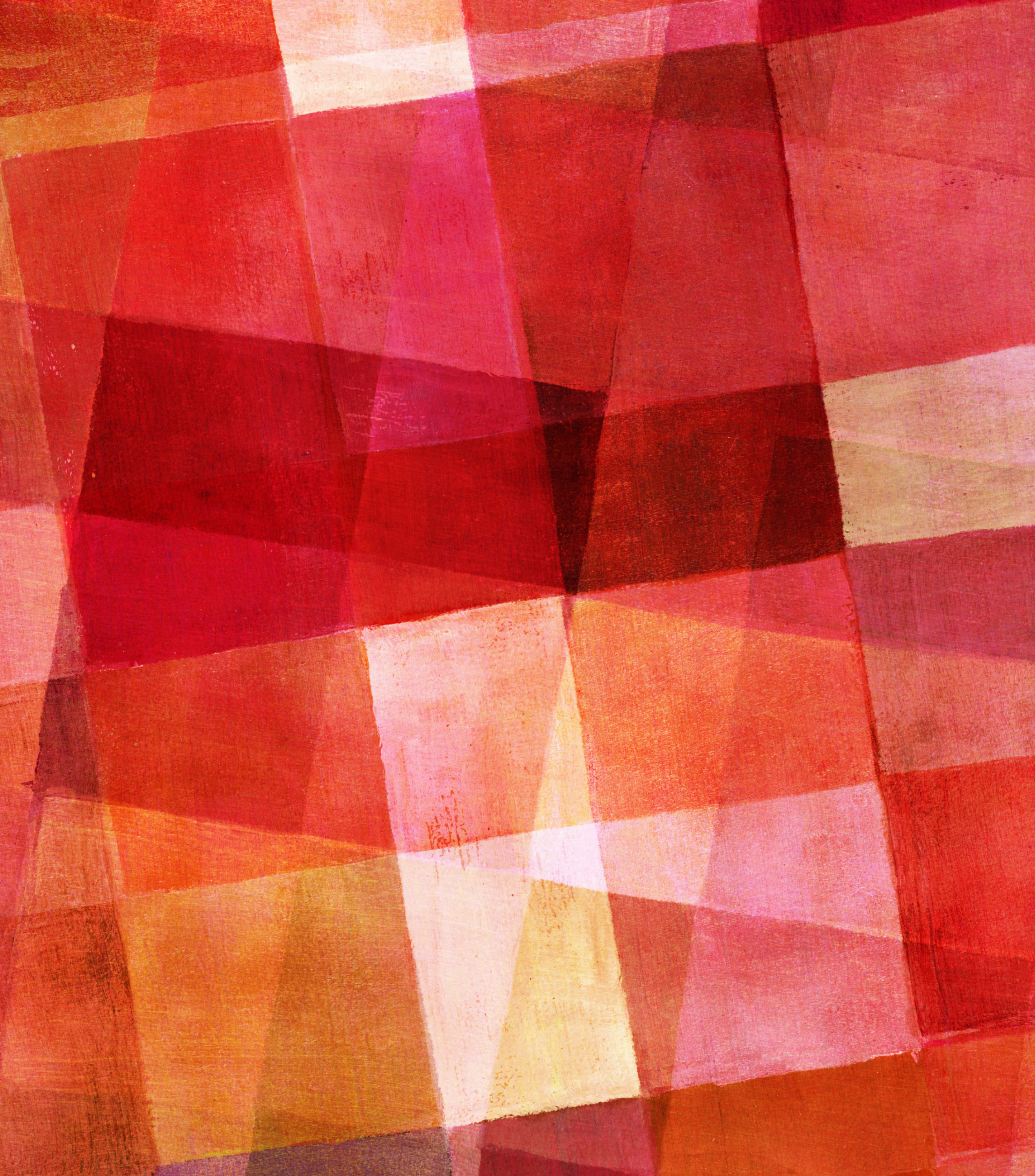
8.00 Morgenmad + tjek-ud inden kl. 9.30

9.00 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

11.00 Tak for nu

ACT Matrix





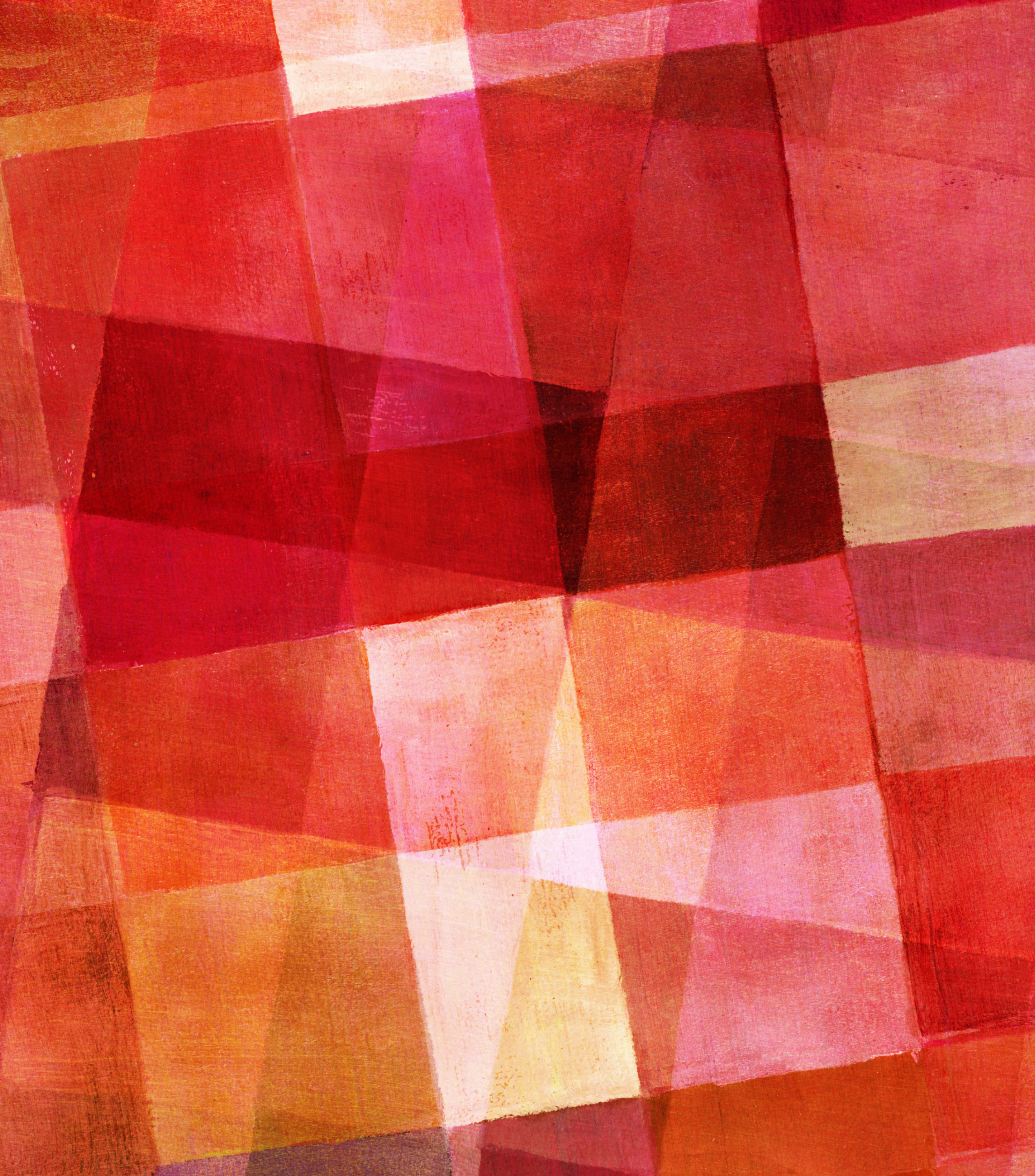
(SELF)-COMPASSION

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.



HALLØJ PÅ BADEHOTELLET

Torsdag

15.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

15.30 Opsamling på refleksion, erfaringer og ønsker

16.30 Hexaflexen revisited / ACT og metaforer

17.30 ACT-træning - baseret på jeres ønskeliste

19.00 Pause

20.00 Middag

Fredag

7.00 Morgenmad og spa

9.30 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

13.00 Frokost + lang pause

16.00 Kaffe og eftermiddagsbuffet

16.30 ACT-træning

19.30 Pause

20.30 Middag

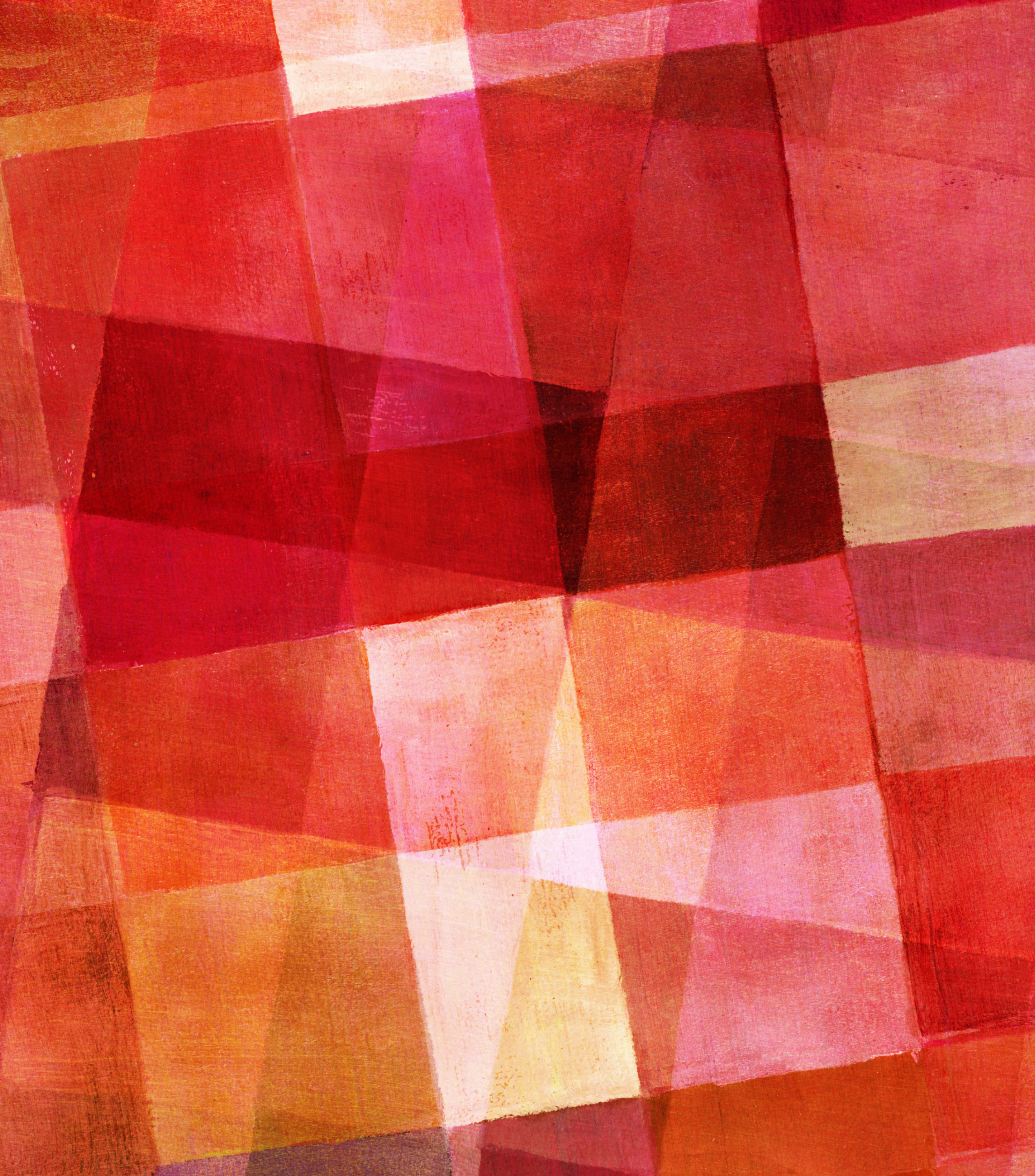
Lørdag

7.00 Mulighed for spa

8.00 Morgenmad + tjek-ud inden kl. 9.30

9.00 ACT-træning (inkl. kaffe og snacks kl. 11)

11.00 Tak for nu



“ER ACT EN RELEVANT BEHANDLINGSTILGANG TIL DENNE PATIENT?”

.....

“Hej Jens, jeg har en 23 årig ung klient med meget lavt selvværd og indgribende høj grad af selvkritik. Jeg går i tanker om hvorvidt hun er i stand til at profitere af XXXX-terapi og lurere på hvilke metoder hun måske kunne profitere mere af. Hvordan er det med ACT ift. den type klienter?
Mvh, L”

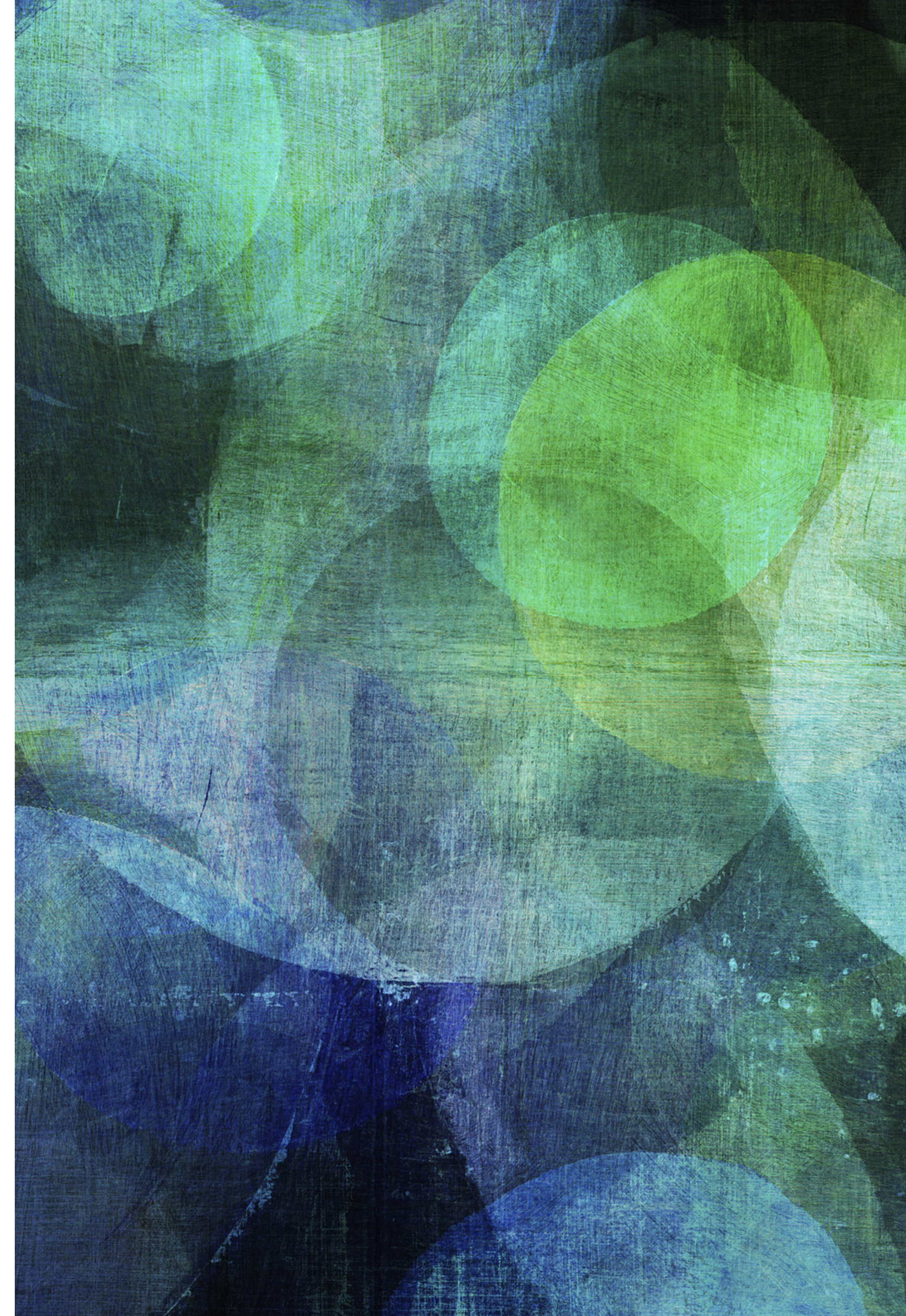
- ACT er transdiagnostisk.
- Lav/brug ACT som du ville med et barn - så er der god sandsynlighed for at din forstår det.
- Tænk over hvad der specielt kan være brug for i forhold til din klients specifikke lidelse - og lav så ACT..... eller henvis til en anden.

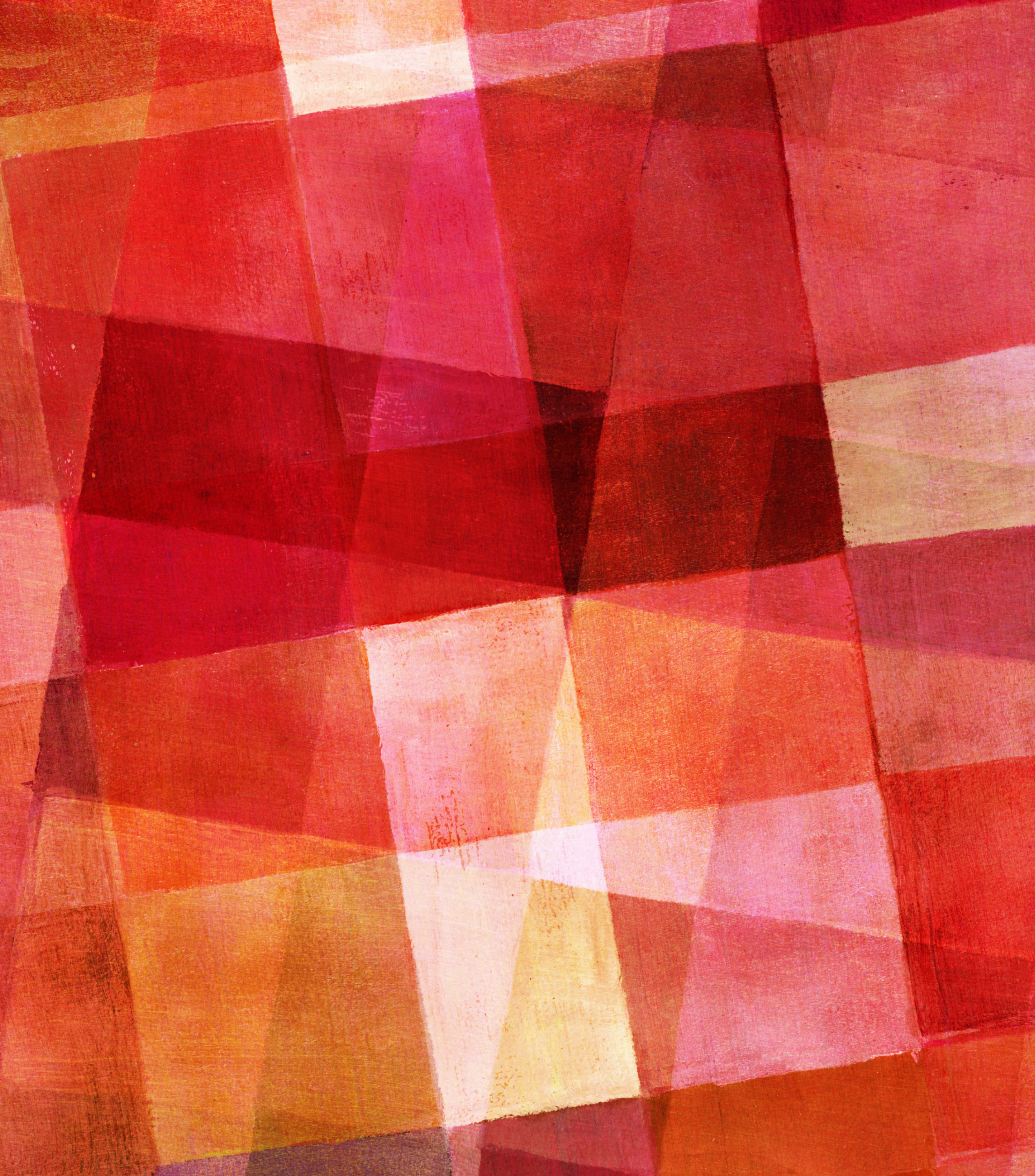
Hvad virker i psykoterapi?

- *60% tilskrives terapeutens tillid til og at terapeuten er tro mod sin metode.*
- *30% tilskrives kontakten mellem klient og terapeut.*
- *10% tilskrives metoden.*

Frit efter Scott Miller

.....

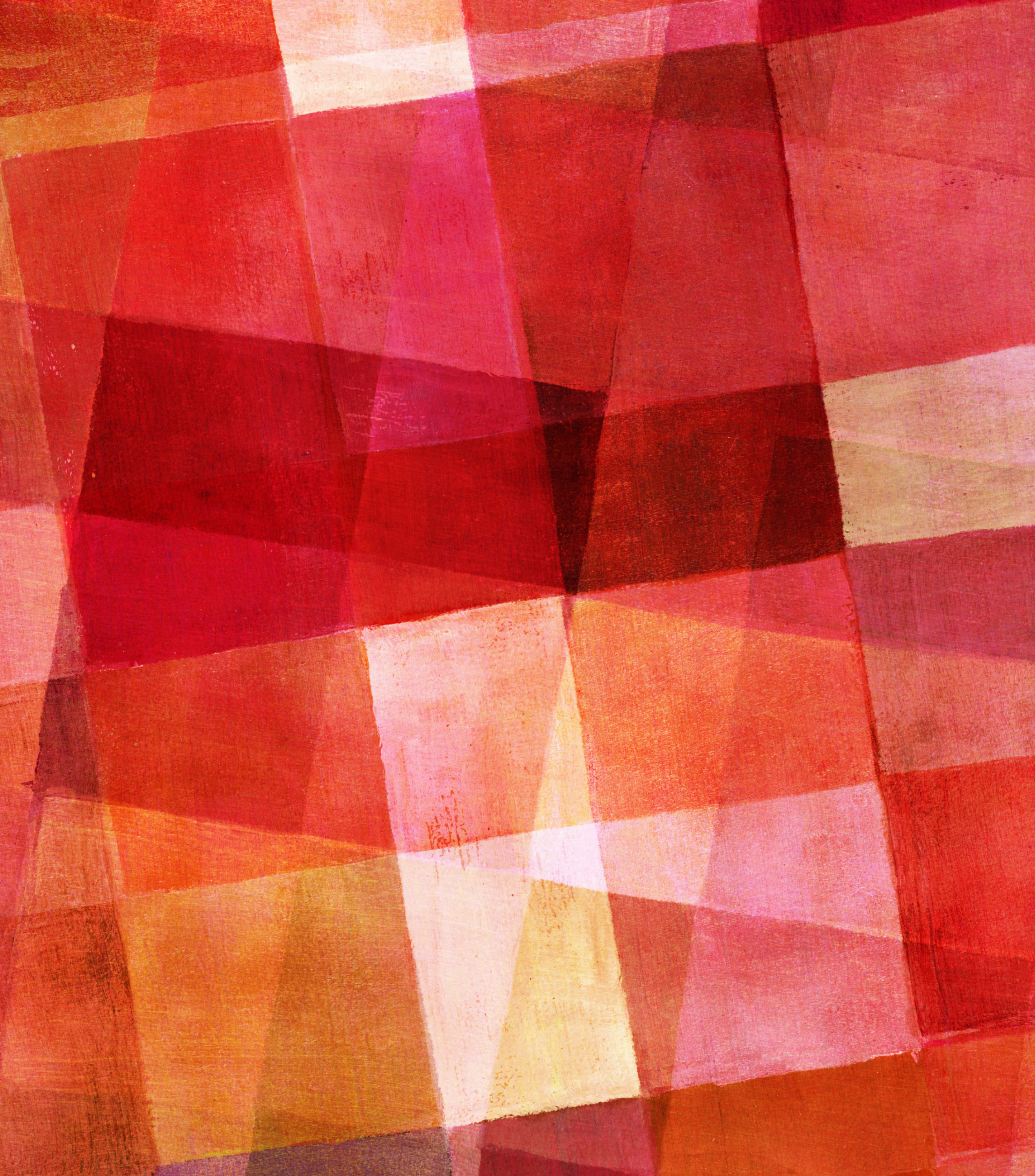




OPFØLGNING

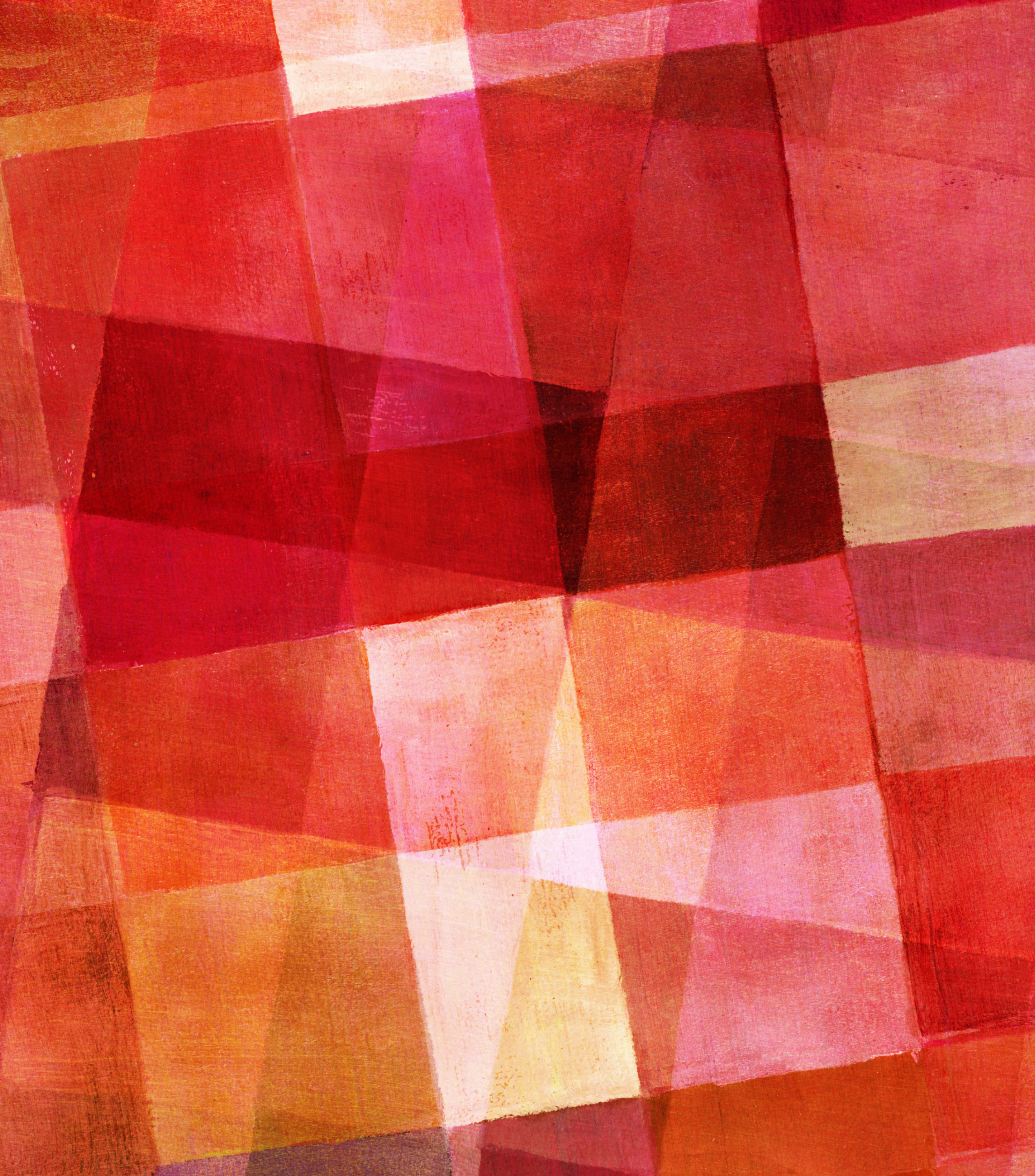
- Hvordan går det med at håndtere situationen eller dit problem nu? Bedre, værre, det samme?
- Erfaringer siden sidst + ift. eksperiment.
- Nye muligheder + interventioner ift. barrierer.
- Valg af nyt eksperiment.
- Tillid til gennemførelse?
- Har det været hjælpsomt?

Fra Kirk Strosahl



EKSPONERING I ACT

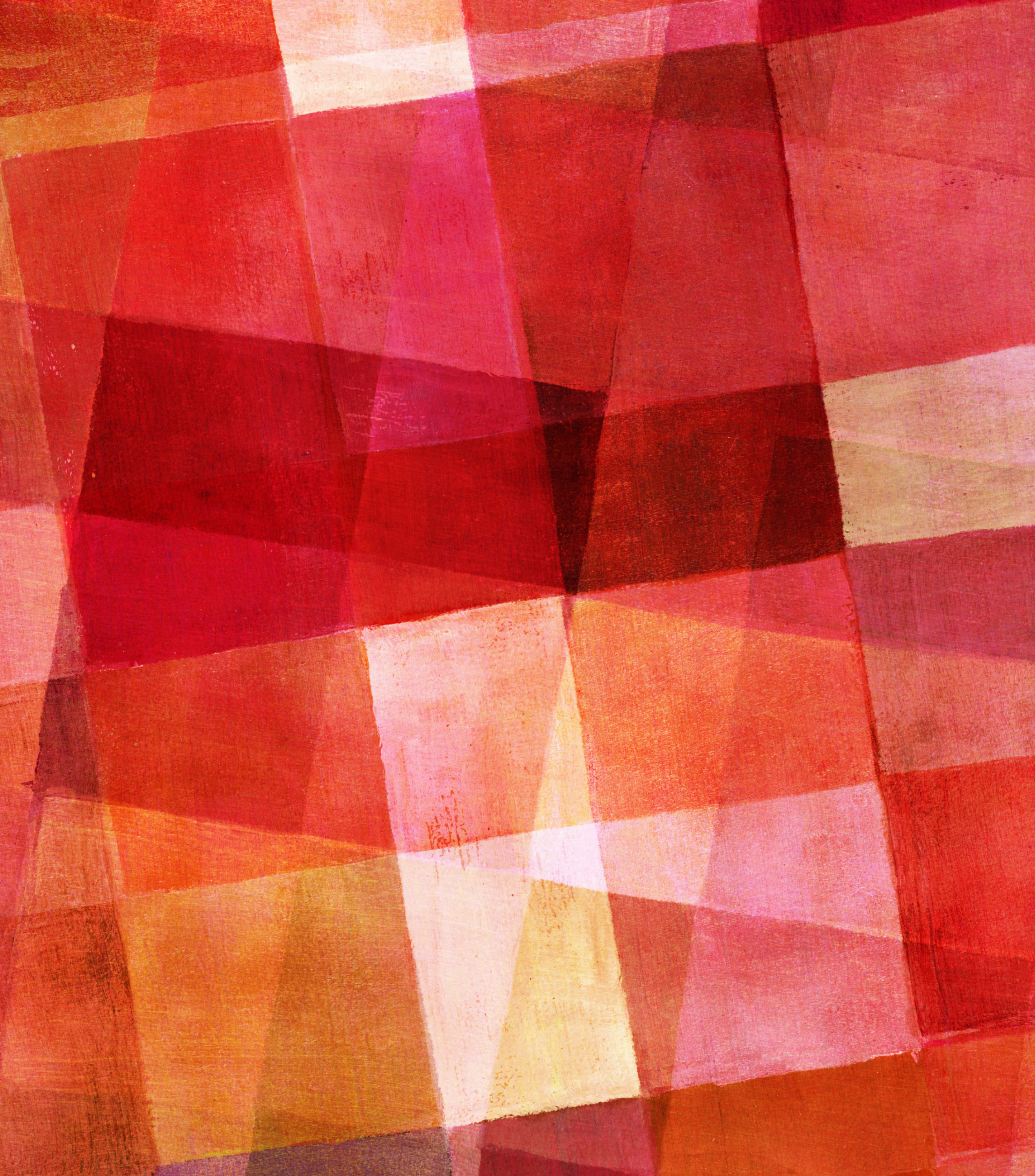
- Eksponering - både som eksponering og som metafor.
- Fx. at udsætte sig for svære private oplevelser og undlade at lave undgåelse (responshindring).



VÆRDIEN I SMERTEN

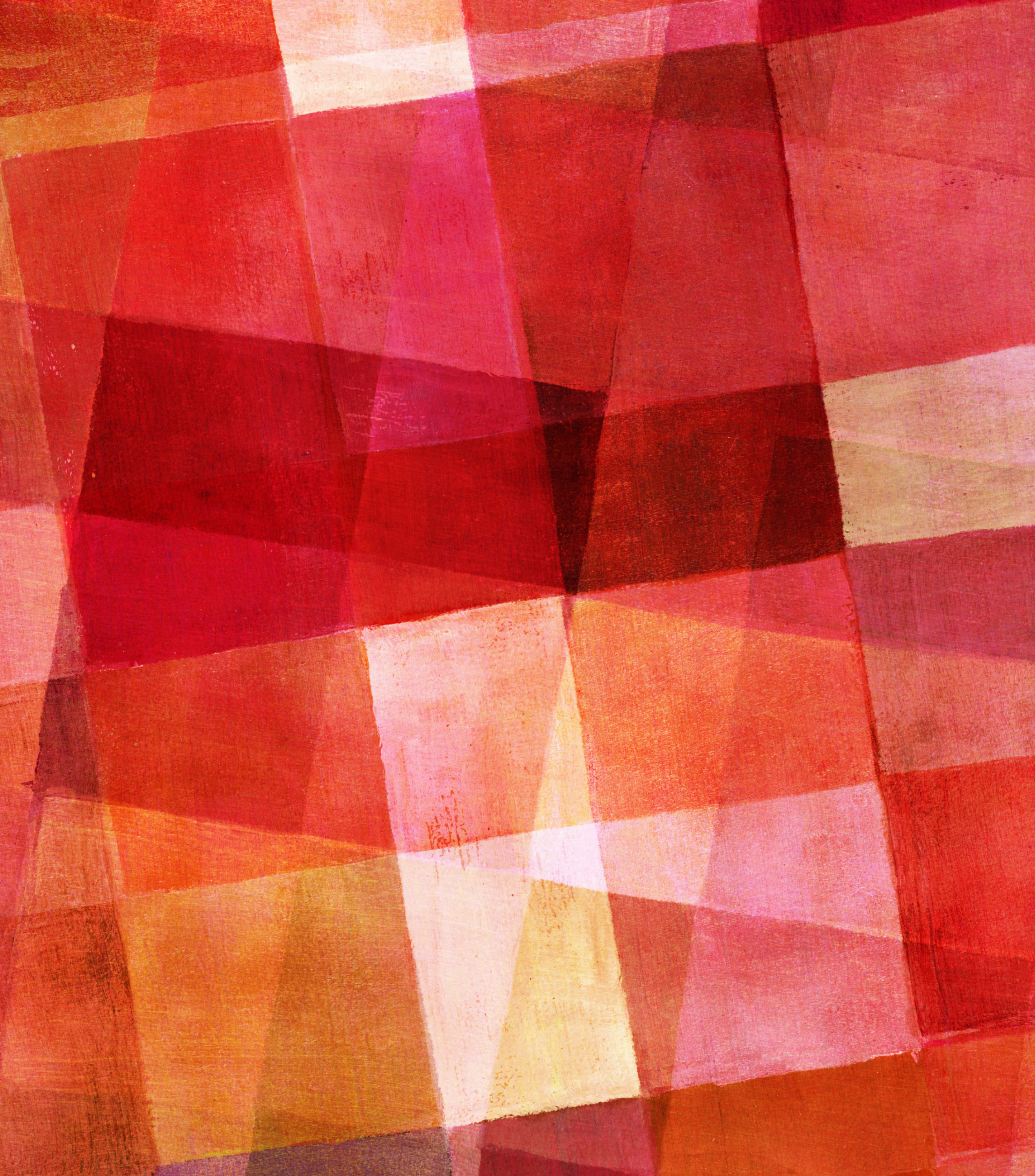
- Vælg rolle til jer hver. Patienten genkalder sig en smertefuld oplevelse.
- Lægen sænker tempoet vha. vejrtrækning og kropssprog og beder om lov: “Vil du fortælle mig om det?”
- Lægen validerer oplevelsen og spørger: “Når du nu hører dig selv fortælle om den smerte, som den yngre udgave af dig oplevede, hvad bemærker du lige nu, at du kommer i kontakt med?
- “Hvad prøver denne smerte at fortælle dig om, hvad der er vigtigt for dig i dit liv?”

Frit efter Jenna LeJeune



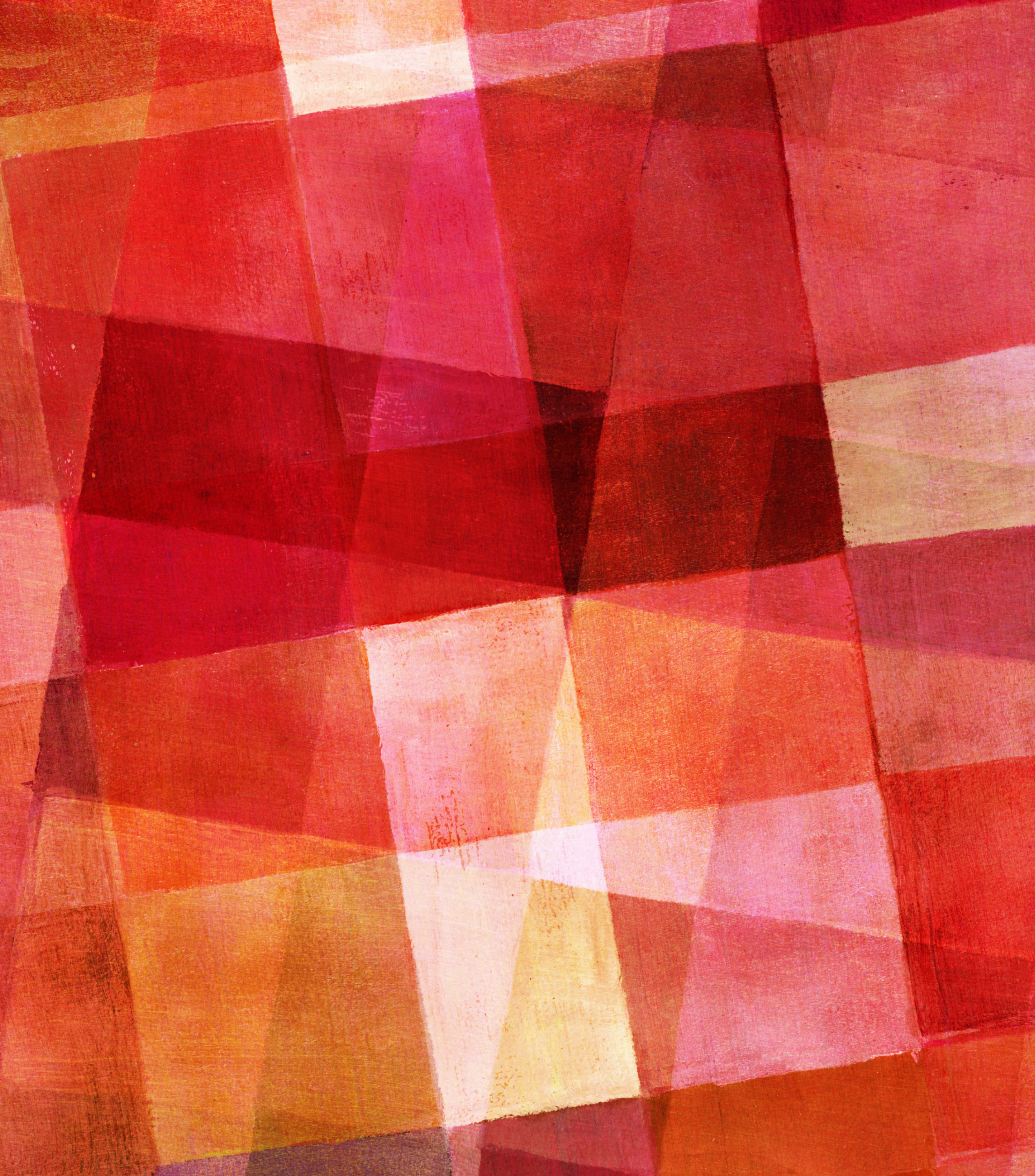
“DET ØMME PUNKT”

- Sænk tempoet.
- Zoom ind på oplevelsen.
- Bliv der og fold ud (sanseoplevelserne og det patienten kan mærke indeni).
- Valider og vær med - uden at fixe.
- Kobl til værdier og valider igen.



KELLY WILSONS ACT-TIPS

- Slow is fast.
- Small is big.
- Less is more.



LYT MED OPMÆRKSOMHED – SVAR FRA HJERTET

- Hør en klient beskrive en svær situation. Gør som du plejer.
- Hør en klient beskrive en svær situation. Tag et øjeblik og beskriv for klienten, hvad du bemærker, der sker i dig selv, når du lytter til klienten.

*Øvelse fra Robyn Walser
“The heart of ACT” (2019)*

Åben

Centreret

Engageret

Accept

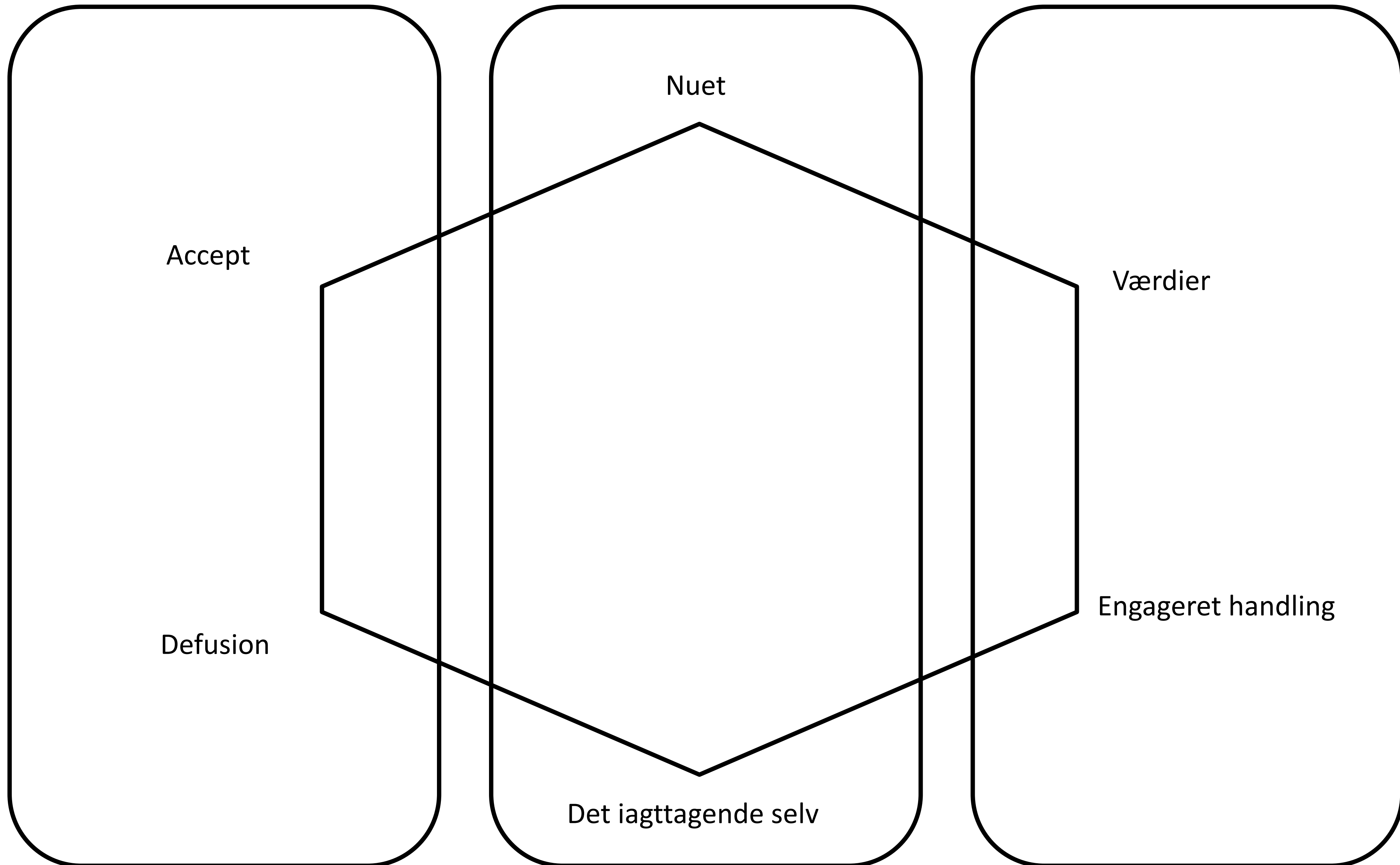
Nuet

Værdier

Defusion

Engageret handling

Det iagttagende selv

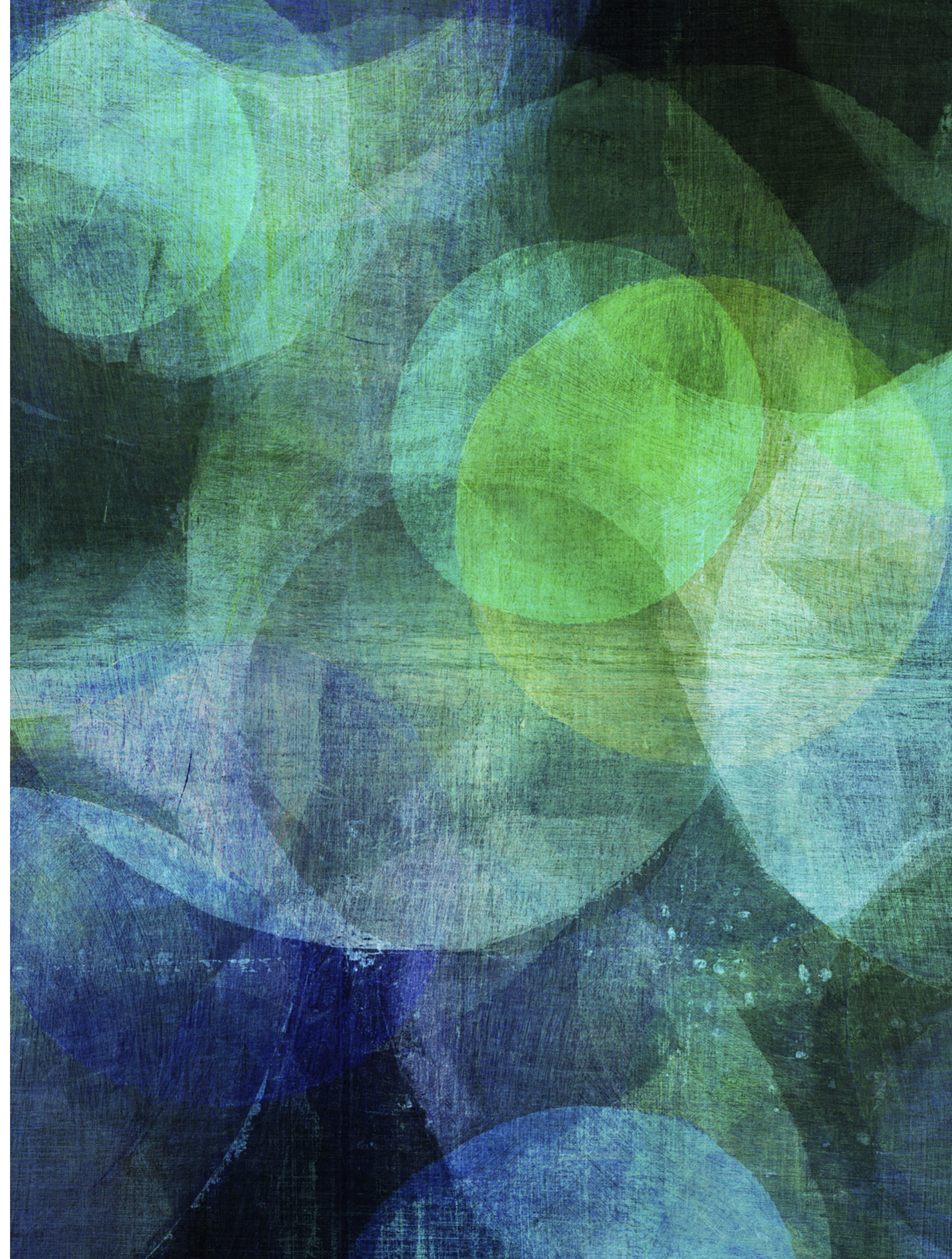




**SLIDES OG ARBEJDSPAPIRER KAN FRA
PÅ MANDAG HENTES PÅ**

**WWW.PNF.DK
-JENS WRAA LAURSEN
-DOWNLOADS**

**WWW.VIBEKEBIE.DK
-UDDANNELSE
- DOWNLOADS**



TAK FOR NU!