



# ACT NOW 2021

VIBEKE BIE OG JENS WRAA LAURSEN  
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALISTER I PSYKOTERAPI FOR VOKSNE

---

*Modul 1*

*Hvad kæmper patienterne med? At genkende og forstå smerte og lidelse i et ACT perspektiv.*



**BEMÆRK**

---



## FOKUS I DETTE MODUL

---

- ▶ Skelne mellem ren og beskidt smerte (eller smerte og lidelse).
- ▶ Lave funktionsanalyse.
- ▶ Kende til *kreativ håbløshed*
- ▶ Definitioner af processerne hhv. oplevelsesmæssig undgåelse og kognitiv fusion samt accept og defusion.





**DISCLOSURE**









## LIFE IS PAIN – GET USED TO IT

---

- Massiv indoktrinering: Sandheden og målet er det smertefri liv og private oplevelser kan/skal kontrolleres.
- Fra tidligt til sent.
- Fx. Stiff upperlip; “nu skal du ikke være bange”, “der er ikke noget at være ked af”.



*“Could we up the dosage? I still have feelings.”*

## OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

---

- Forsøg på at undgå eller tage kontrol over private oplevelser.
- Modsætningen til ACCEPT.
- ACCEPT er at tage imod de private oplevelser der kommer helt og fuldt uden at slås med dem.
- ACCEPT er ikke det samme som at resignere, kunne lide eller at synes om.

# KOGNITIV FUSION

- ▶ At købe sine tanker; at tage sine tanker bogstaveligt; at se sine tanker som endegyldige sandheder.
- ▶ Fx, “Det lykkes aldrig”, “Jeg er ikke god nok”, “Alle hader mig”.
- ▶ Modsætningen til DEFUSION.
- ▶ DEFUSION er at kunne se sine tanker som tanker, ikke nødvendigvis for at vurdere om de er rigtige eller forkerte. At kunne “afbogstaveliggøre” sine tanker.





# HVAD SLÅS PATIENTERNE (OG LÆGERNE) MED?

---

*Kom med eksempler hvor andet eller mere end somatikken driller eller fylder.*



Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

# KREATIV HÅBLØSHED

---

*Processen hvor vi arbejder med at underminere tiltroen til kontrolstrategierne*





# ØVELSE I PAR

# KREATIV HÅBLØSHED

---

- 1 “læge” og 1 “patient”.
- Rollespil eller “realplay”.
- Find central tanke/følelse/indre ubehag, som plager patienten.
- Kortlæg forsøg på kontrol af disse.
- Undersøg omkostninger ved kontrolstrategierne.
- Undersøg effekt af kontrolstrategierne.

# OPSAMLING OG SPØRGSMÅL

---

