



ACT NOW 2021

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

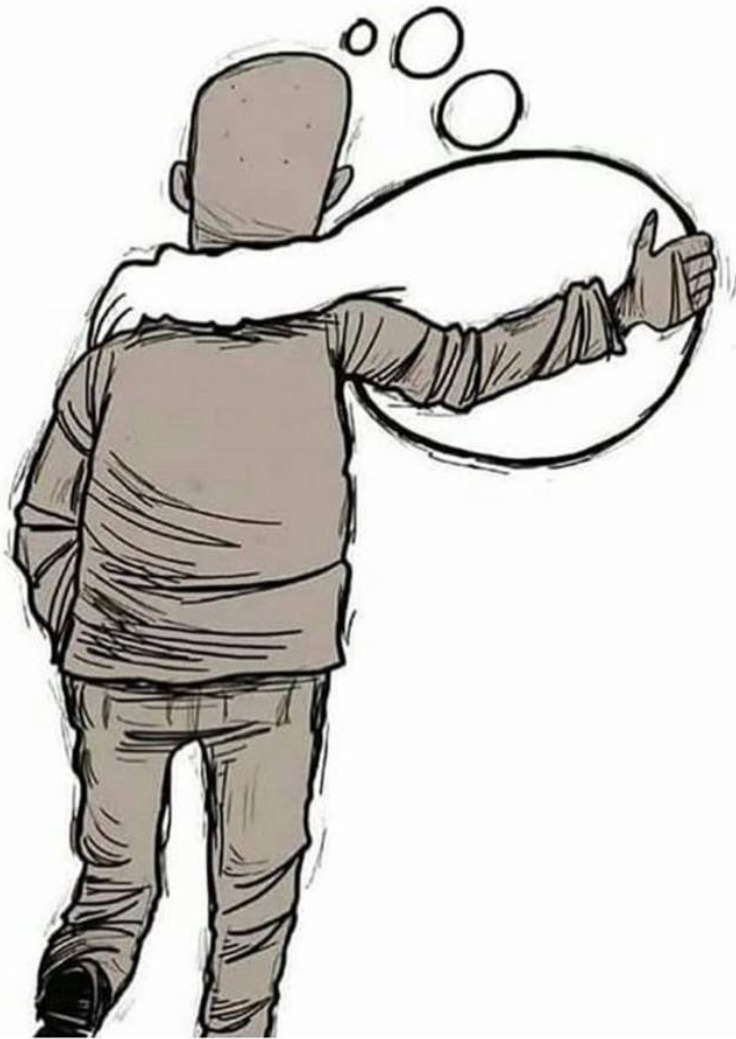
Modul 4
Håndtering af barrierer vha. defusion og accept



OPKLARENDE SPØRGSMÅL

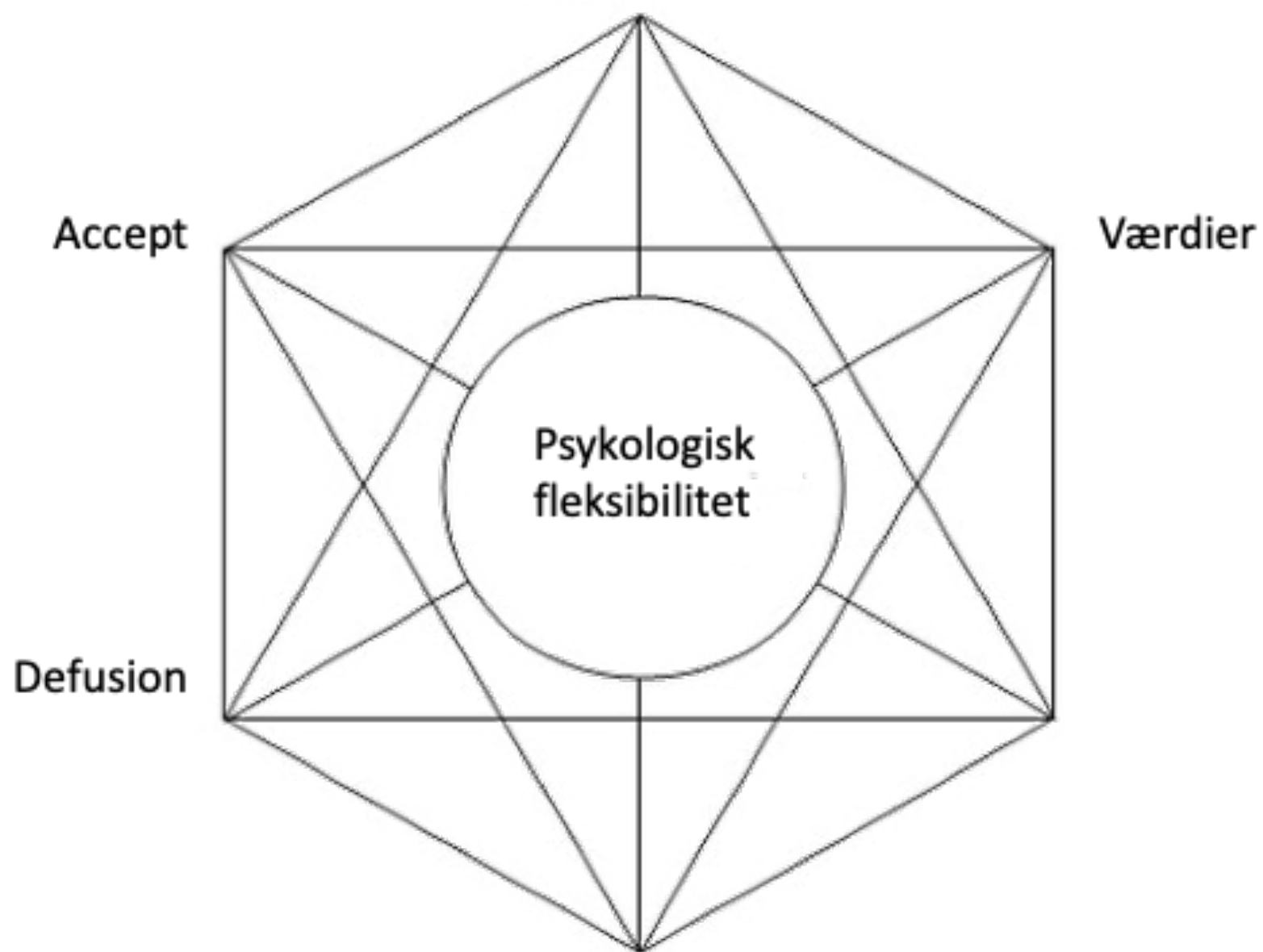






FOKUS I DETTE MODUL

- Yderligere kendskab til accept og defusion.
- Barrierer for accept og defusion.
- Øvelser der giver eksempler på at arbejde med accept og defusion.

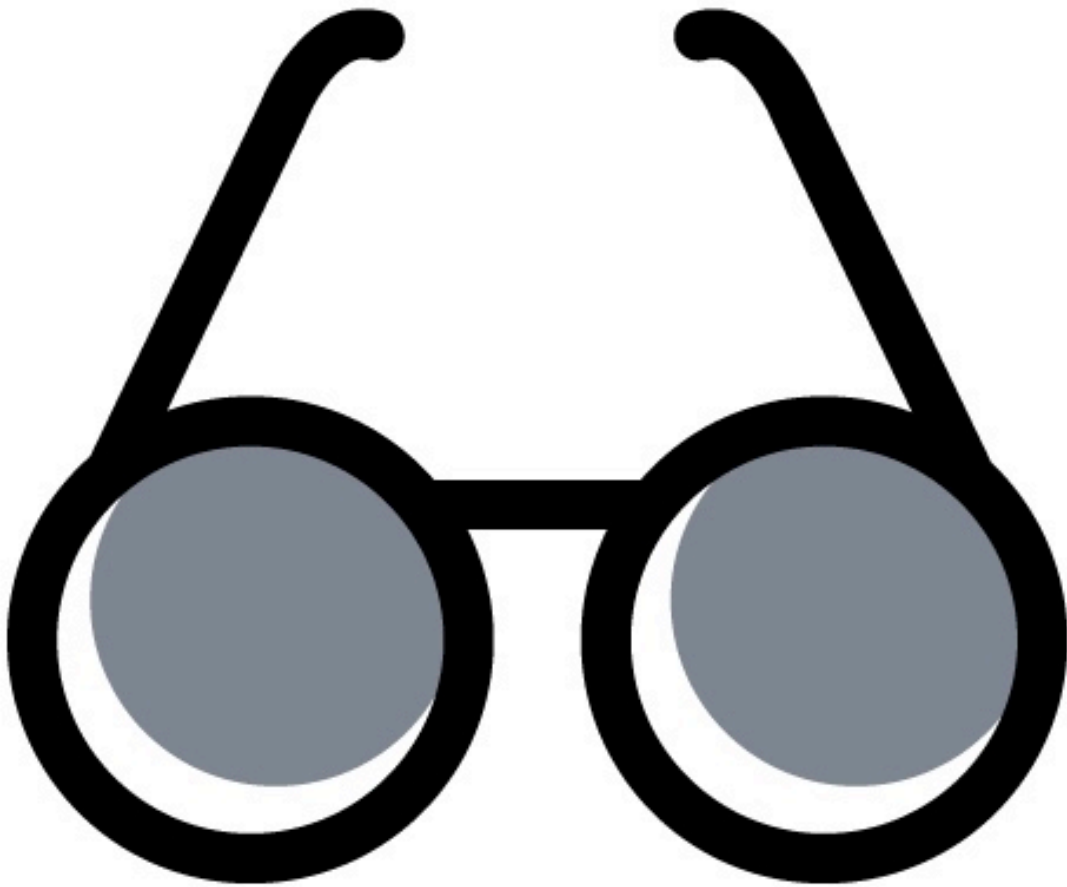


Kære Farfar

Det var spændende at høre om din dik-dik. _____
jeg, at du _____ sjov med mig, og der _____ ikke fandtes
_____ en lille hjort, men nu har jeg _____ et _____
af en dik-dik i en af _____. Der står, at den kan blive
helt _____, men at det er et sart dyr. _____
det? Nu er _____ sne smeltet, og på _____ er det
fastelavn. Vi skal slå _____ af _____ på
_____. De _____, at vi skal _____ os ud. Det har jeg
ikke lyst til.



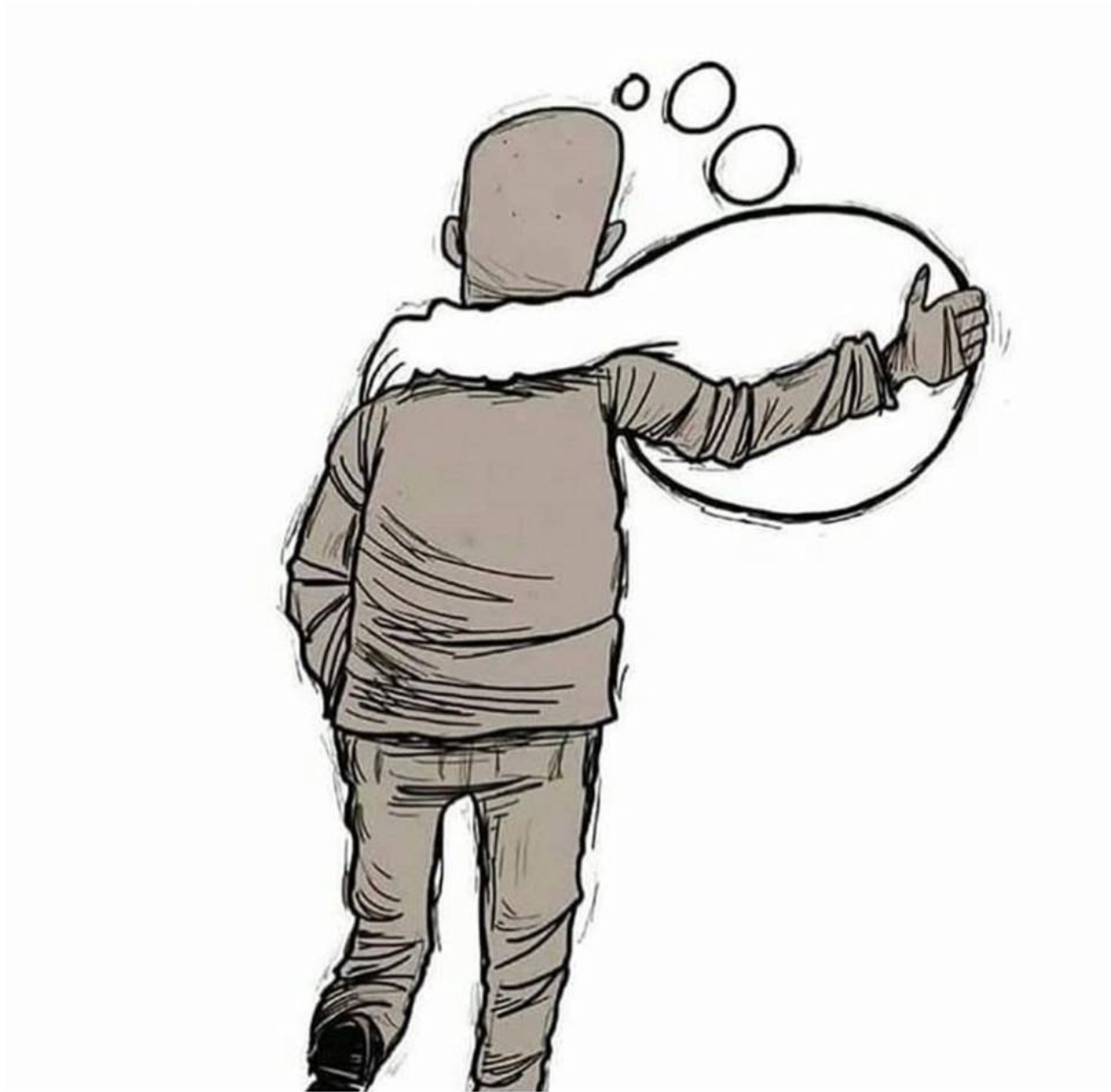
Ceci n'est pas une pipe.



DEFUSION

- At se på sine tanker.
- At “afbogstaveliggøre” sine tanker.
- At se tanker for tanker og ikke som endegyldige sandheder.
- Fx. “*Den her gang opdager de det.*”

HVORFOR OG HVORNÅR?



Spørgsmål til ikke-hjælpssomme tanker

Er tanken en del af en gammel historie? Har jeg hørt den før?

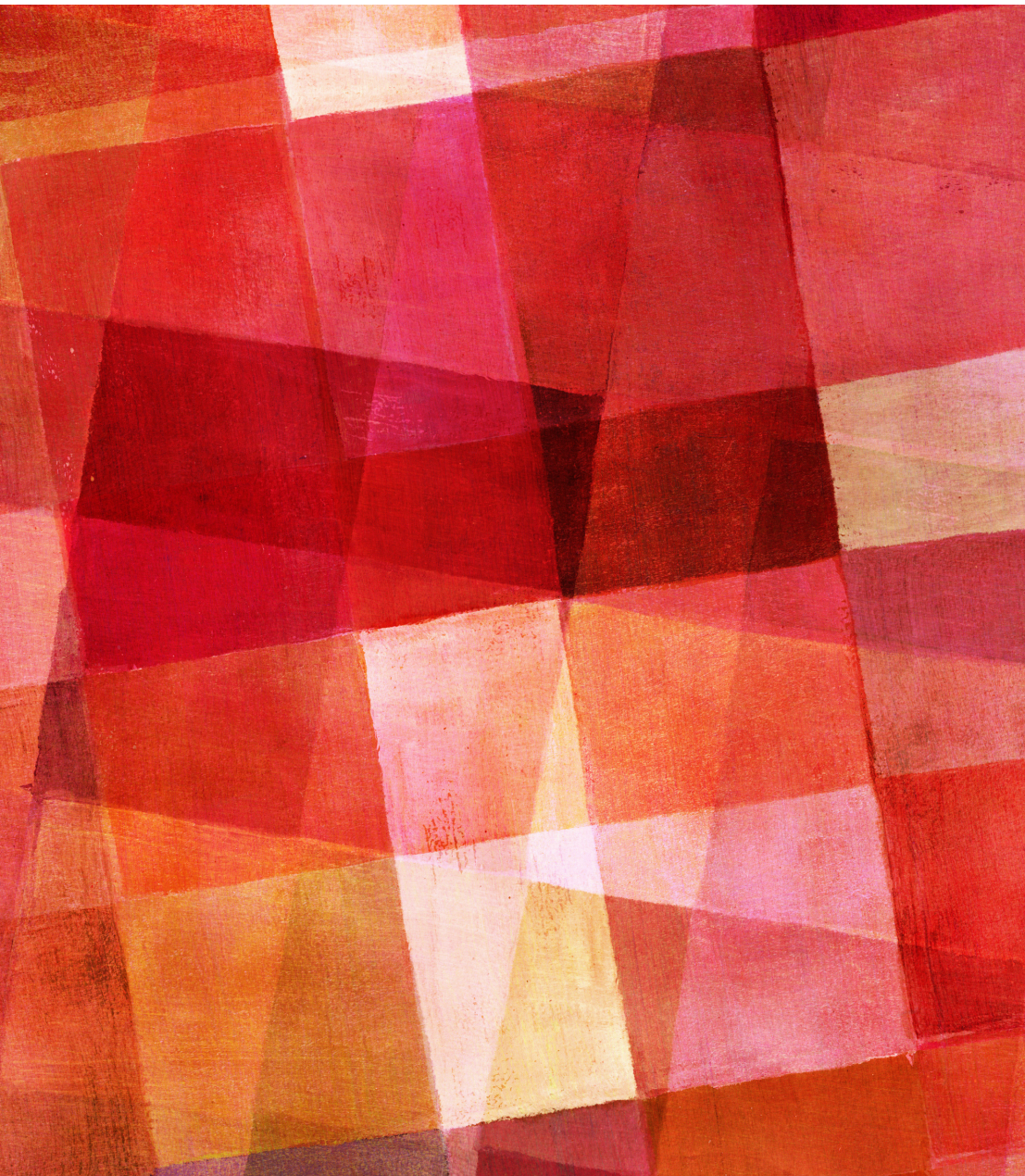
Hvad ville jeg få, hvis jeg "købte" historien?

Hjælper denne tanke mig med at handle mere effektivt?

Hvis jeg lader denne tanke guide mine handlinger, vil det så forbedre eller forværre mit liv?

Hjælper denne tanke mig med at være det menneske, jeg gerne vil være?

Er denne tanke på nogen måde hjælpsom eller brugbar?



EKSEMPLER PÅ DEFUSIONSINTERVENTIONER

- “Jeg bemærker, at jeg får tanken at jeg XXX”.
- “Gå hen mod værdien”-øvelse på gulv.
- Metaforer ER defusion.
- Genkend dine tanker.



ACCEPT







ACCEPT

- Accept er ikke:
 - At resignere.
 - At give op.
 - At ignorere.
 - Et slutpunkt.
- Accept er derimod:
 - Uforbeholdent at tage imod de private oplevelser, der kommer, uden at kæmpe med dem.
 - En aktiv handling.
 - En villighed til at leve med.
 - Et udgangspunkt for værdibaseret handling.

OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

- Vil hyppigt forstærke og vedligeholde smerten.
- Være omkostningsfuld i forhold værdibaseret liv.
- Det er invaliderende fx. ved angst er undgåelse.



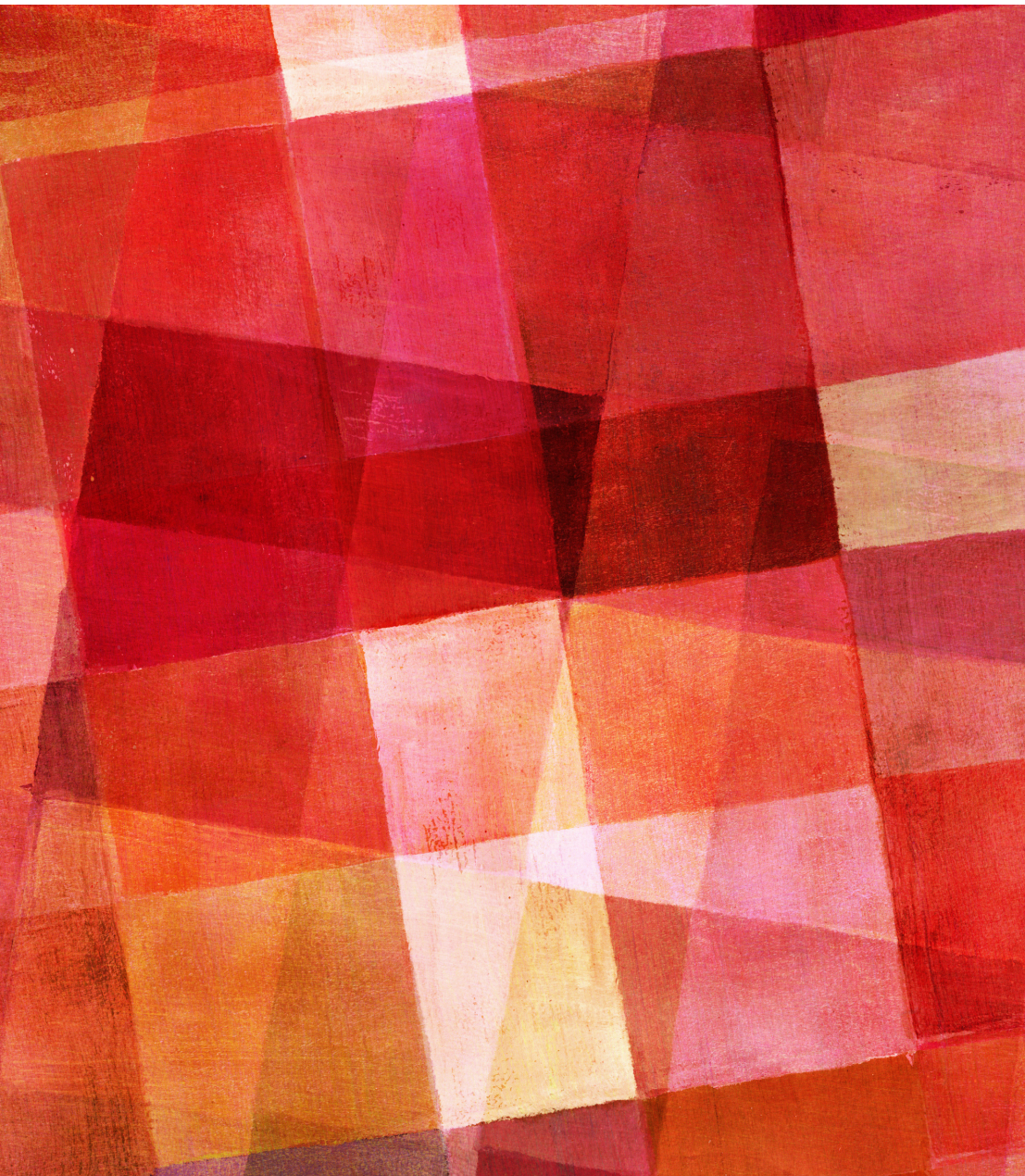
LÆG PÅ HYLDEN

Øvelse med fokus på accept og undgåelse



“LÆG PÅ HYLDEN” – EN ØVELSE MED FOKUS PÅ ACCEPT OG UNDGÅELSE

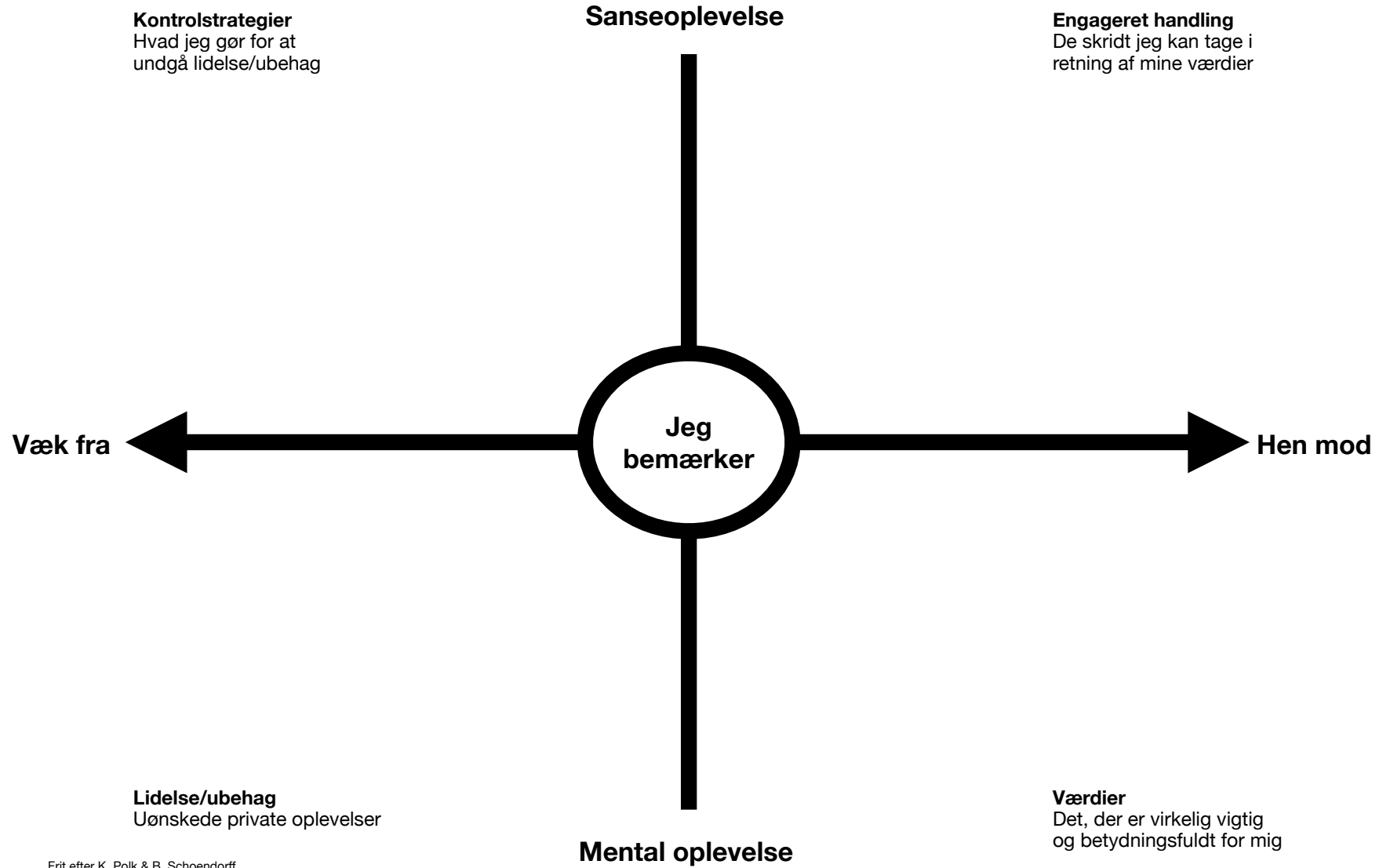
- Inviter din partner til at identificere og beskriv en smerte/et ubehag, som plager.
- Når der beskrives aspekter af undgåelse foreslår du at lægge denne handling på en imaginær hylde med lovning om at din partner nok skal få denne handling med hjem igen.
- Vend tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget, og hver gang der dukker undgåelse op lægges den på “hylden” og vend så tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget.
- Gentag til der ikke beskrives flere undgåelsesstrategier.
- Slut af med at undersøge hvordan det så er, at stå der med den rene smerte.



EKSEMPLER PÅ ACCEPTINTERVENTIONER

- Tovtrækkeri
- Objektivisering
- Kviksandsmetafor

ACT Matrix



OPSAMLING OG SPØRGSMÅL

