



ACT NOW 2021

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

Modul 5

Håndtering af barrierer vha. kontakt til nuet og perspektivtagning (iagttagende selv)



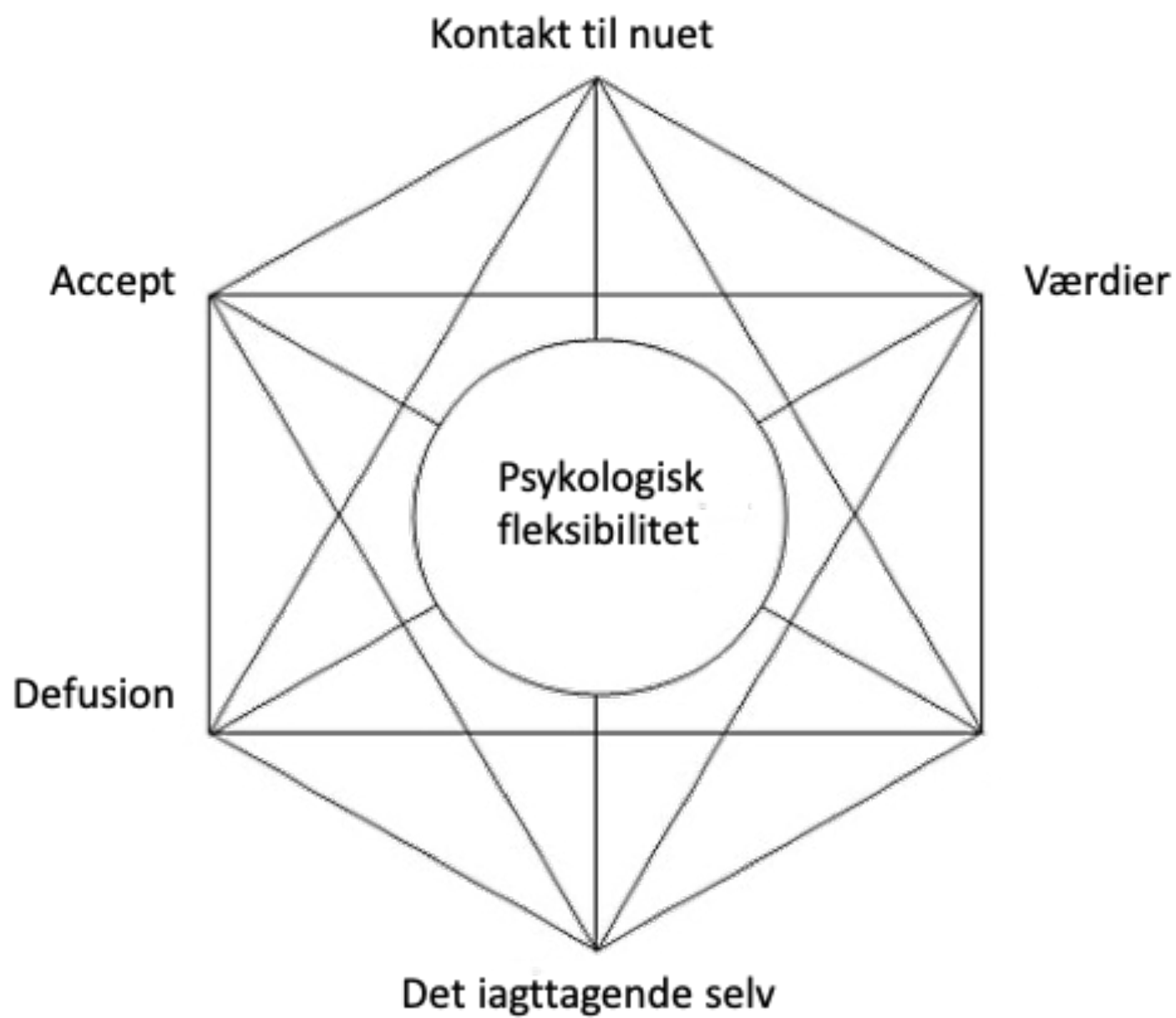
OPKLARENDE SPØRGSMÅL





FOKUS I DETTE MODUL

- “At være til stede”.
- 2 ACT-processer:
Kontakt til nuet og iagttagende selv
(perspektivtagning).
- At kaste anker.
- At skelne mellem sanselige og
mentale oplevelser.
- “Slow is fast. Small is big”
- Selv-begrebet i ACT.
- At udforske vha. perspektivskift.



“KASTE ANKER”





KONTAKT TIL NUET ER:

- En proces, hvor jeg er bevidst nærværende - jeg er i kontakt med det, jeg oplever.
- En proces, hvor jeg bevidst kan flytte min opmærksomhed, zoome ind og ud (fleksibel opmærksomhed).
- En proces jeg bruger til bedre at kunne indsamle viden om den kontekst jeg er i, så jeg fx bedre kan nyde, lære nyt, vælge at afstemme og tilpasse mine handlinger med mine værdier.

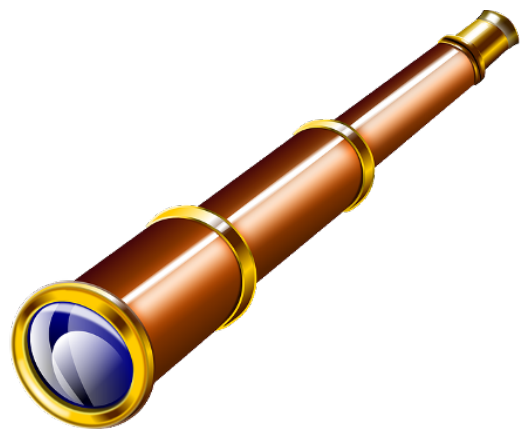


DET IAGTTAGENDE SELV ER:

En proces hvor jeg fleksibelt bemærker:

- At jeg *har* tanker og følelser - jeg er ikke mine tanker og følelser.
- At jeg kan se mig selv som større end de oplevelser jeg har lige nu.
- At jeg er “den samme” selv når tanker og følelser ændrer sig.
- Forskellige perspektiver i tid, sted og person.

HVORFOR OG HVORNÅR?



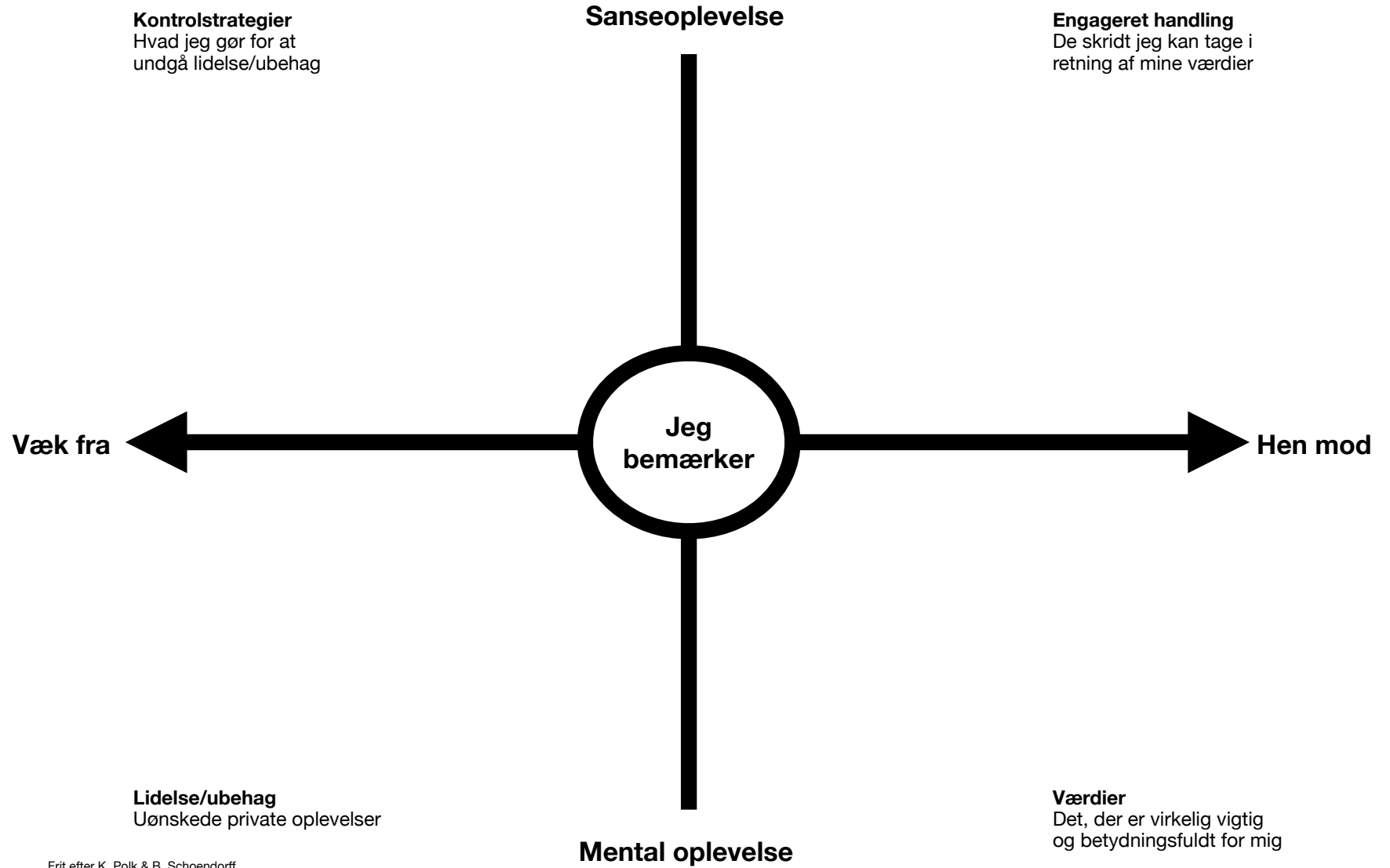
ANGST —> FREMTID

DEPRESSION —> FORTID



HVORDAN

ACT Matrix



SANSELIGE OG MENTALE OPLEVELSER – BEVIDSTHEDENS TO “GEAR”

Sanselige oplevelser:

Hvad kan jeg se, høre, lugte, smage, mærke?

Mentale oplevelser:

Hvad er det der? Hvad synes jeg om det?

Er det godt eller skidt? Minder det mig om noget?

Er det et problem for mig? Er det noget jeg skal gøre noget ved?

Gruble, gruble, gruble...





LEARNING ACT

Fra 1. udgave af bogen “Learning ACT” kan man frit tilgængeligt finde læringsvideoerne på youtube.

Robyn Walser arbejder i videoen med “kontakt til nuet” og din opgave er at vurdere, om hendes interventioner er ACT-konsistente?



SLOW IS FAST – SMALL IS BIG

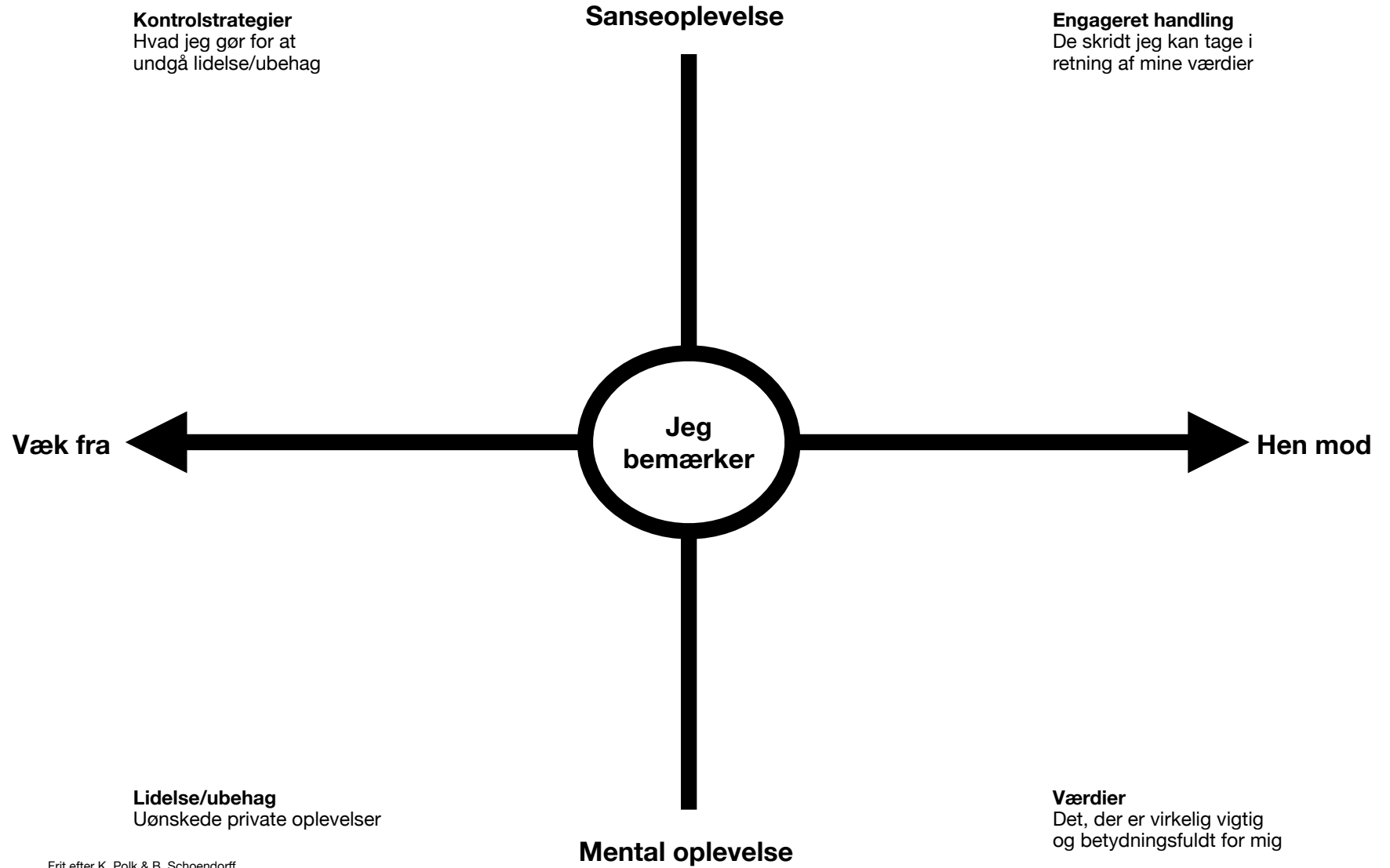
JEG STOPPER DIG LIGE

HVEM ER DU?

JEG ER...

PERSPEKTIVER

ACT Matrix



OPSAMLING OG SPØRGSMÅL

