



ACT NOW 2021

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

Modul 6

At binde det hele sammen: Engageret handling



OPKLARENDE SPØRGSMÅL



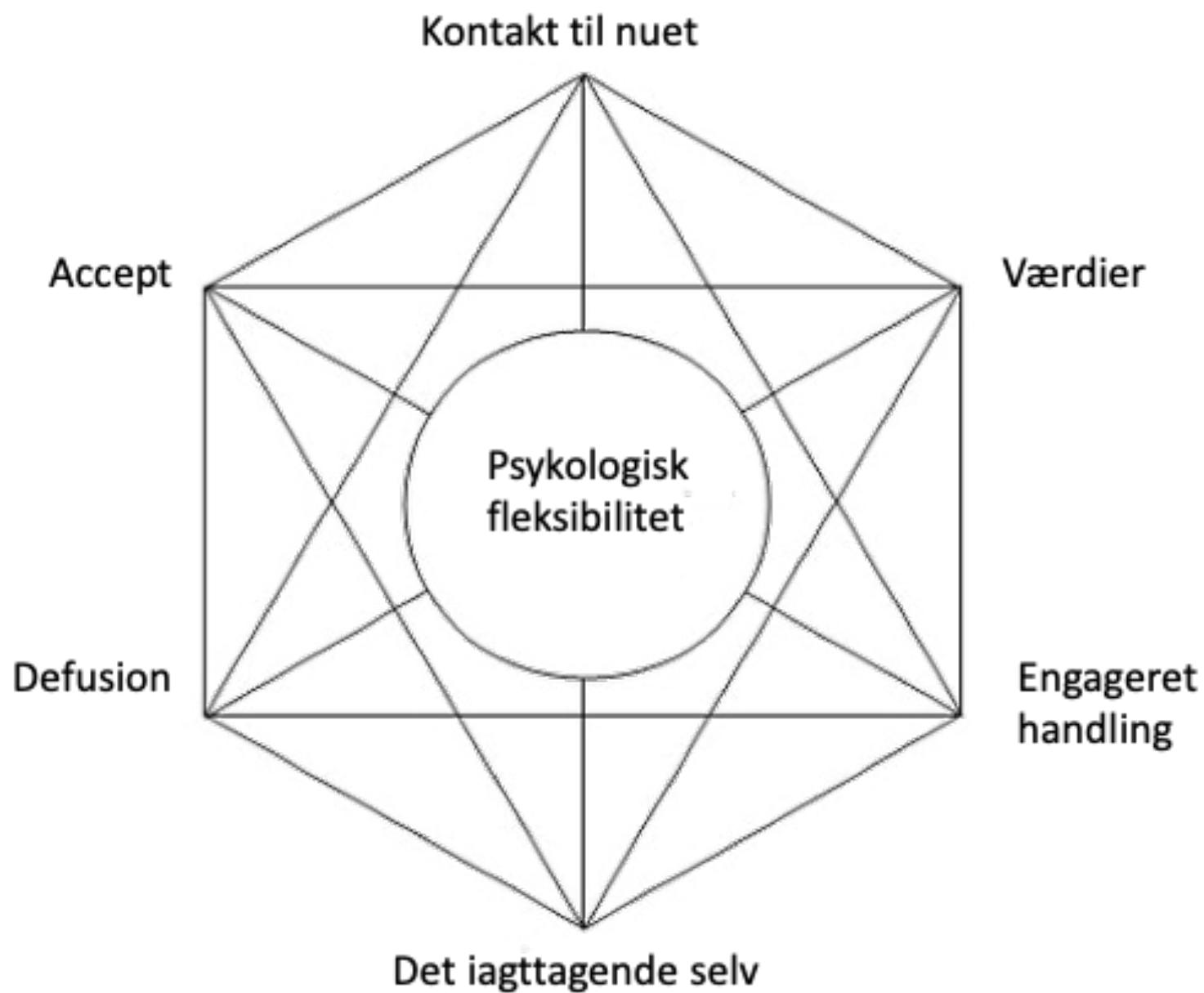


FOKUS I DETTE MODUL

- Koblingen mellem værdier og engageret handling.
- At "oversætte" værdier til engagerede handlinger.
- At identificere kortsigtede og langsigtede mål i en patientsamtale.
- At identificere barrierer for engageret handling.
- At lave en villigheds- og handleplan.

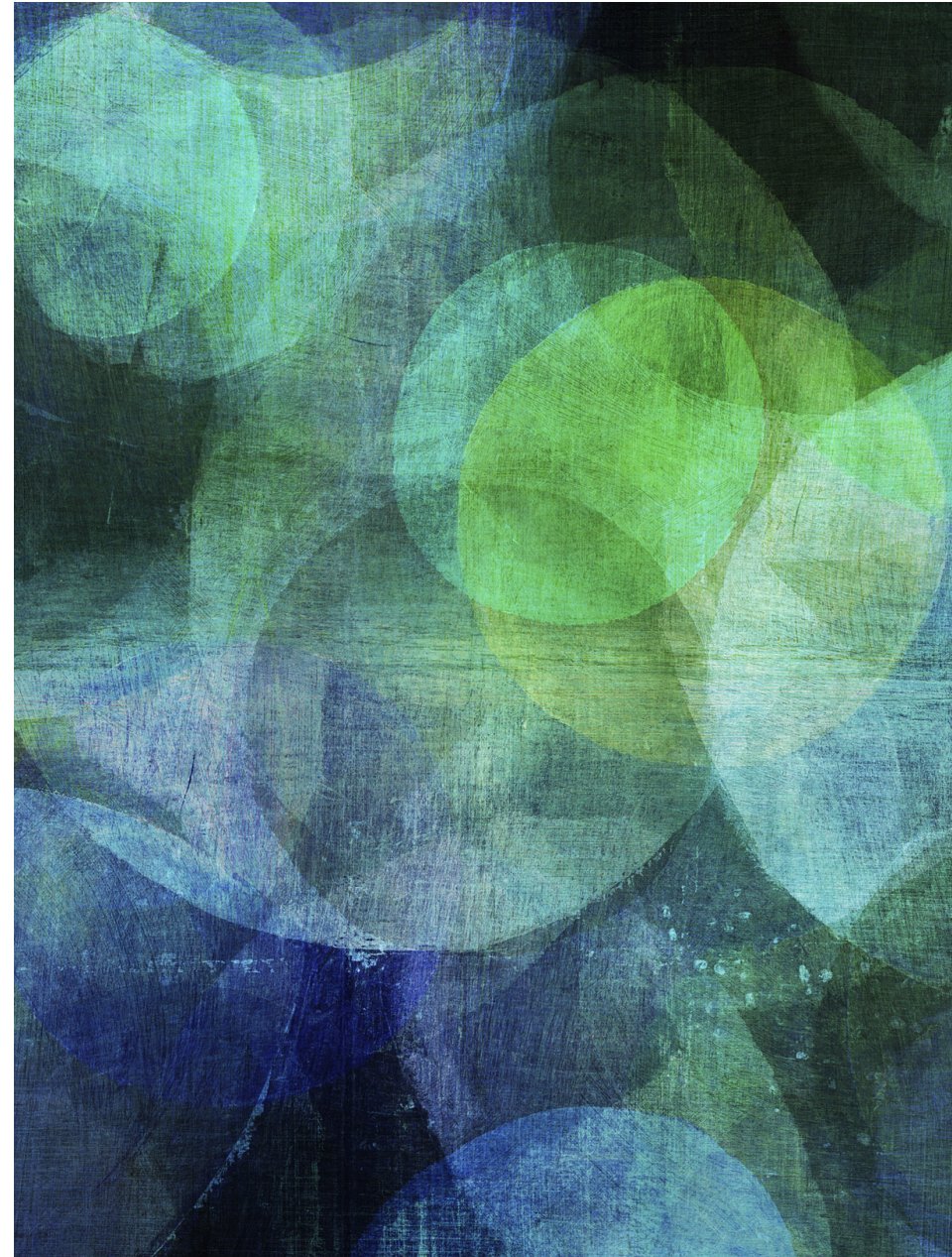
OBJEKTIVISERING





“BEVÆG DIG I RETNING AF VÆRDIEN”

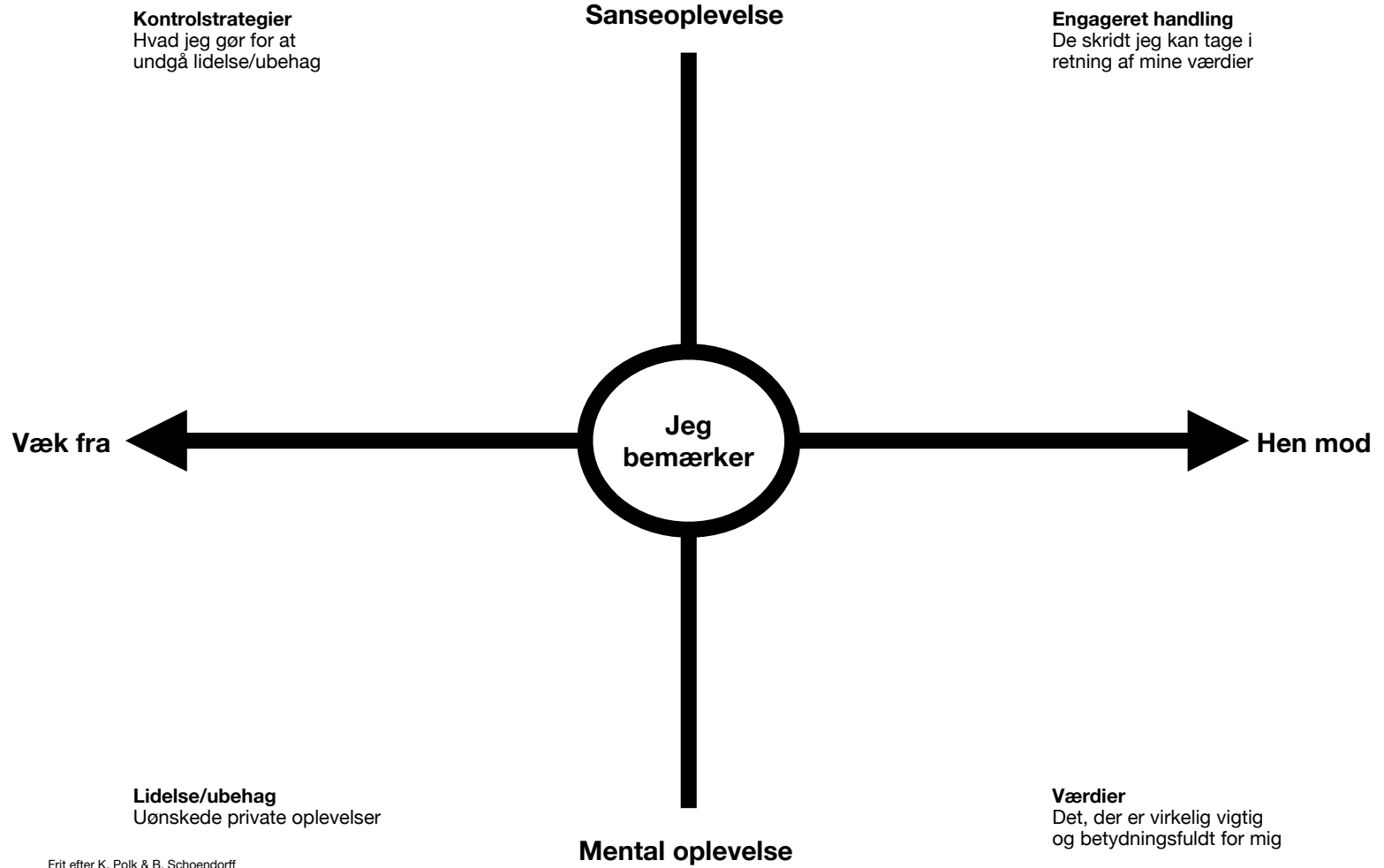
Ud på gulv-metamorillustration





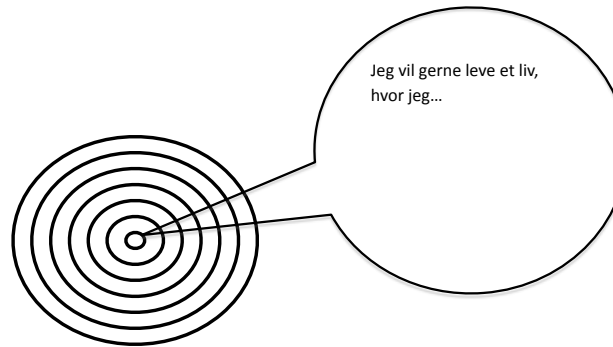


ACT Matrix



Frit efter K. Polk & B. Schoendorff

”Plets kud” (lev dine værdier)



I hvor høj grad har du levet på denne måde de sidste to uger? (sæt kryds)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slet ikke

I høj grad

Hvilke to konkrete handlinger vil du gøre som bringer dig tættere på? (Tilføj tid og sted).

1)

2)

Hvad vil du gøre for at hjælpe dig selv, hvis du bemærker impulsen til at droppe din plan? *Mangler du inspiration? Du kan genkende de tanker, der normalt fanger dig ("Jeg lægger mærke til, at jeg får den tanke at..."). Du kan sætte navn på de følelser, der dukker op ("Der kommer ængstelse"). Du kan trække vejret roligt ned omkring følelser og kropslige spændinger. Du kan minde dig selv om, hvorfor det er vigtigt for dig at udføre dit eksperiment. Sætte reminder i kalenderen. Lave en aftale med en ven.*

1)

2)

3)

Ved manglende engagement virker patienten:

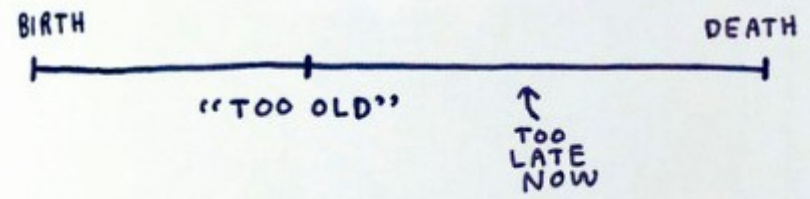
- Passiv eller handler impulsivt.
- Handler ikke på det, der er vigtigt for ham.
- Har måske heller ikke planer om at handle anderledes.
- Laver ikke sit hjemmearbejde.
- Føler at hjemmearbejdet er tungt og spild af tid.
- Oplever ikke at livet har vitalitet.

Mål – på kort og lang sigt

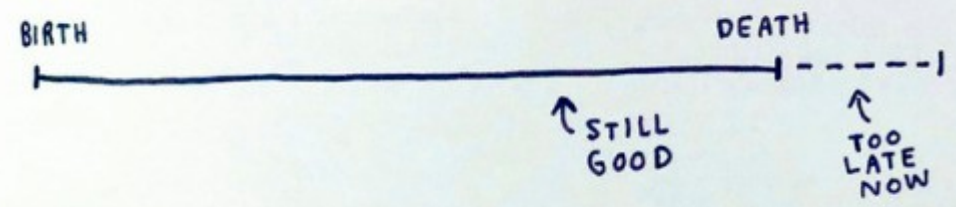
- **Umiddelbart mål:** Noget småt, simpelt, let som jeg kan gøre indenfor de næste 24 timer.
- **Kortsigtede mål:** Dage og uger.
- **Mellemlange mål:** Uger/måneder.
- **Langsigtede mål:** Måneder /år.

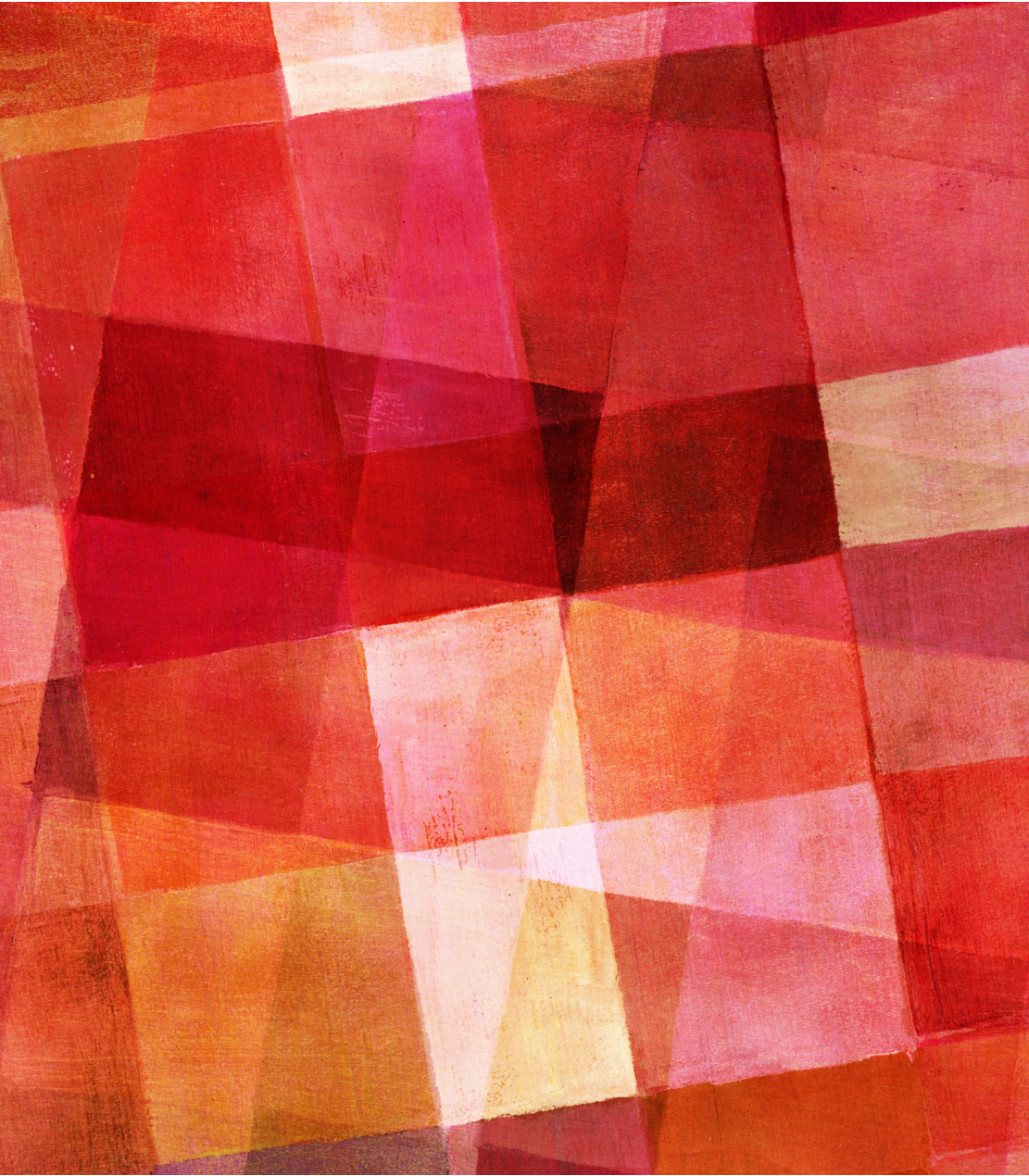
IS IT TOO LATE TO START?

PERCEPTION



REALITY

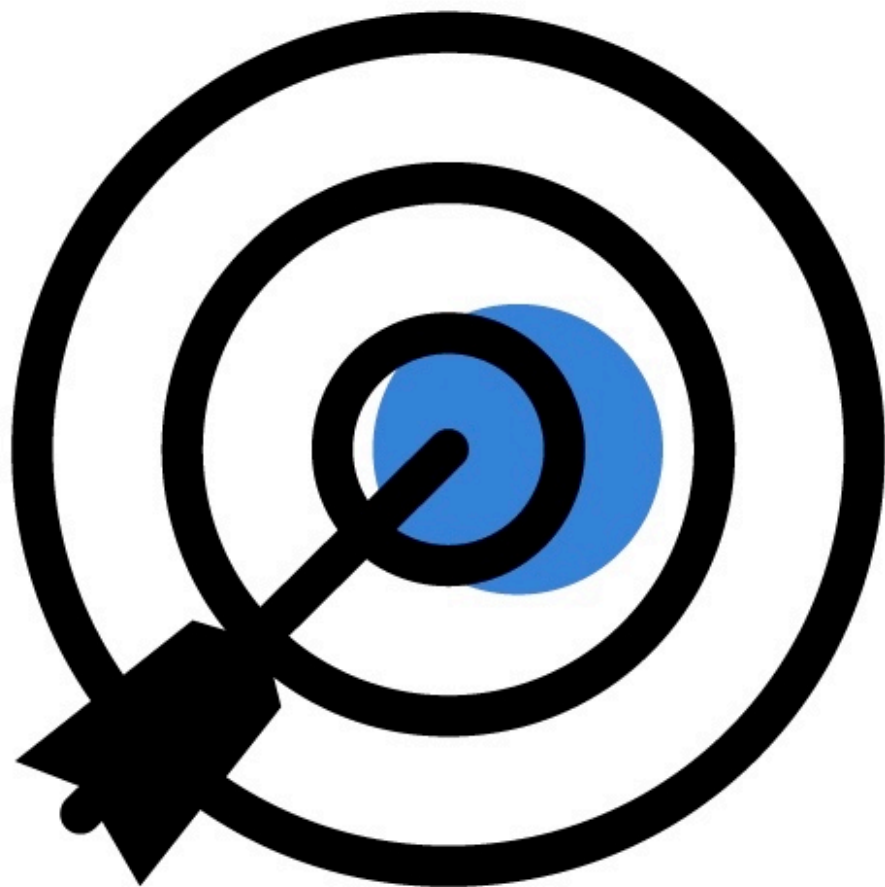




OPFØLGNING

- Hvordan går det med at håndtere situationen eller dit problem nu? Bedre, værre, det samme?
- Patientens konkrete erfaringer.
- Patientens håndtering af barrierer.
- Valg af nyt eksperiment.
- Tillid til gennemførelse?
- Har det været hjælpsomt?

Fra Kirk Strosahl



ENGAGERET HANDLING

Jeg handler effektivt, sætter kortsigtede og langsigtede mål baseret på mine værdier og handler i overensstemmelse hermed.

Med accept af at det vil kunne medføre besværligheder, ubehag eller smerte.

Jeg lever et meningsfuldt, vitalt og tilfredsstillende liv.

OPSAMLING OG SPØRGSMÅL

