



ACT NOW 2021

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

Modul 8

Helhedsorienteret træning, ACT moving on og evaluering

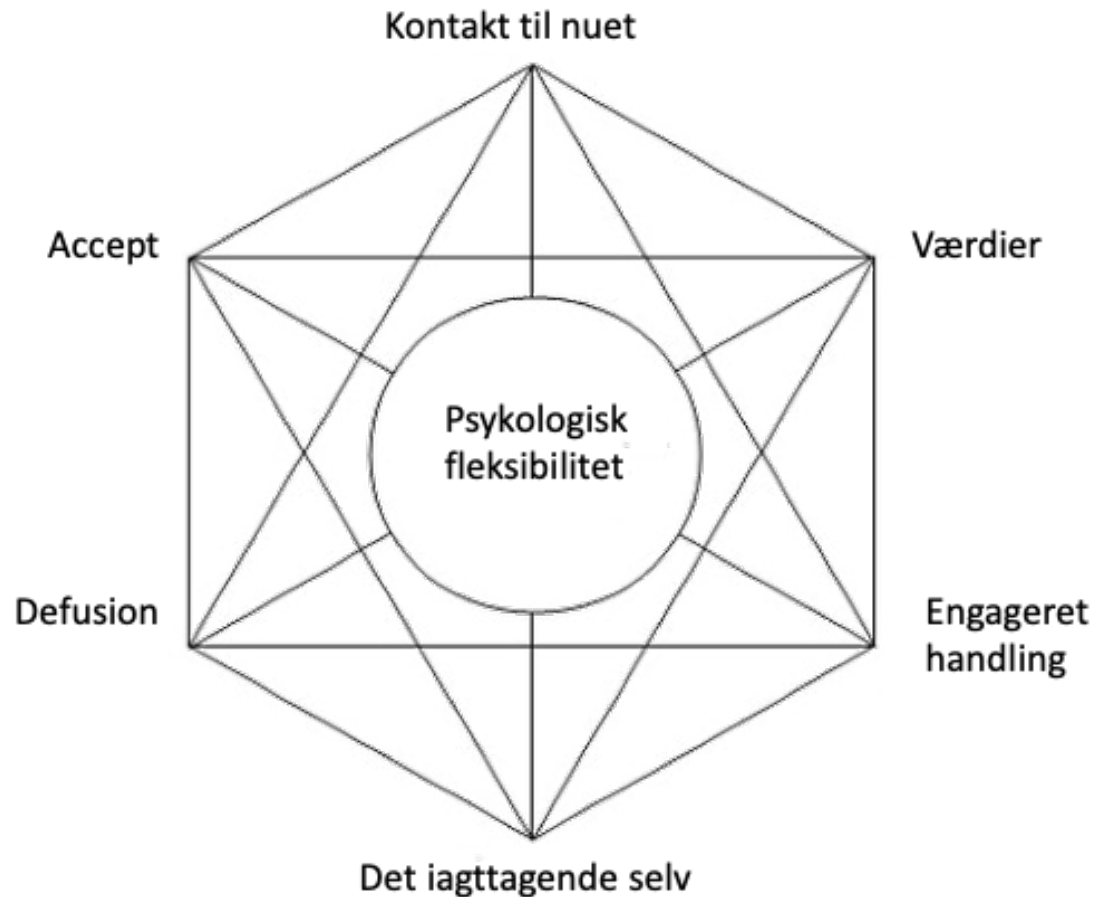


NÅR MODULET ER OVRE

Ved I mere om:

- ACT now - recap.
- Jeres egne pejlemærker ift. ACT.
- Jeres eget ACT-eksperiment.
- Hvordan I vil håndtere egne barrierer.

- De ACT-bøger vi anbefaler.
- ACBS: Fællesskab og ressourcebank.
- Mulighed for ACT-opfølgning i januar.



PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

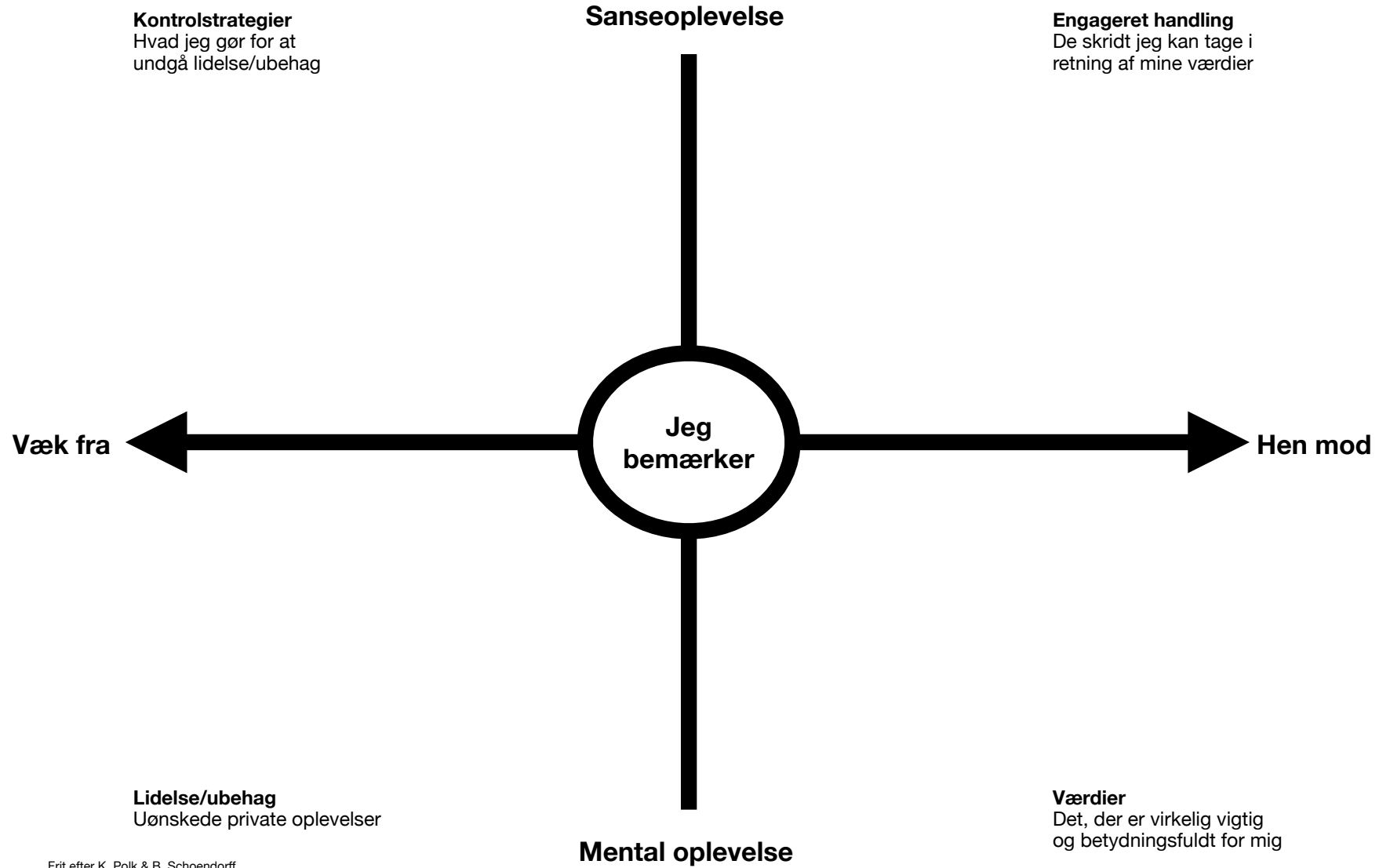
Acceptance and Commiment Therapy

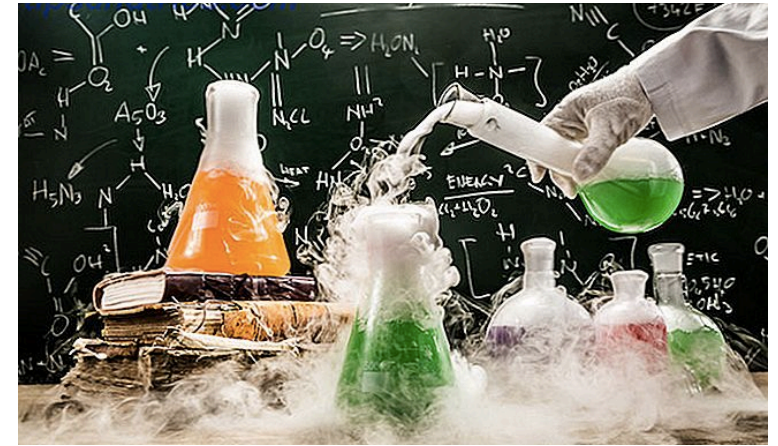
Villigt (uden forbehold) at give plads til private oplevelser, når kontrol eller kamp hermed vil forhindre dig i at handle i overenstemelse med dine værdier på en fleksibel måde eller medføre lidelse og / eller uønskede konsekvenser i dit liv.

FRA SYMPTOMREDUKTION TIL FLEKSIBILITET

- Smerte afviger fra normen vs. Smerte er en del af livet.
- Tænkning fører til lidelse vs. Kontrol fører til lidelse.
- Et godt liv indeholder gode følelser vs. Et godt levet liv er uafhængig af gode følelser.
- Nødvendig symptomlindring vs. Unødvendig symptomlindring.
- Diagnosespecifikke diagnosemodeller vs. Transdiagnostisk tilgang.

ACT Matrix





DIN EGEN PLAN

ACT TEORIBØGER

- Russ Harris: **ACT teori og praksis.**
- Steven Hayes, Kirk Strosahl & Kelly Wilson: **Acceptance and Commitment Therapy. Psykologisk fleksibilitet og mindfulness processer.**
- Jason Luoma, Steven Hayes & Robyn Walser: **Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists.**
- Joseph Ciarrochi, Steven Hayes & Ann Bailey: **A CBT practitioner's guide to ACT.**

FLERE ACT-TEORIBØGER

- Kelly Wilson: **Mindfulness i terapien.**
- Kevin Polk: **The ACT matrix.**
- Camilla Grønlund & Susan Møller Rasmussen: **Rundt om ACT. Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy (læg særligt mærke til...)**

ANDRE ACT-RELATEREDE BØGER

- Viktor Frankl: **Psykologi og eksistens (Man's search for meaning)**.
- Pema Chödrön: **Når verden bryder sammen.**
- Peter Bastian: **Altid allerede elsket.**
- ACT-selvhjælpsbøger er ofte gode til at beskrive interventionerne - også for os behandlere. Fx bøgerne af Russ Harris, Steven Hayes (**Slip tanketyranniet, tag fat på livet**) og JoAnne Dahl.



WWW.CONTEXTUALPSYCHOLOGY.ORG

Det internationale ACT-fællesskab.

Kontingenter er "values-based".

Online ressourcer.

- Journal
- Værktøjer til klinisk praksis
- Video
- Audio
- Slides

Kurser og årlig verdenskonference.



27.-28. JANUAR 2022

ACT now opfølgning på Hotel Vejlefjord - Tilmelding via luf.dk

WWW.PNE.DK

WWW.VIBEKEBIE.DK



GO FIND YOUR HEROES

OPSAMLING OG SPØRGSMÅL



EVALUERING

