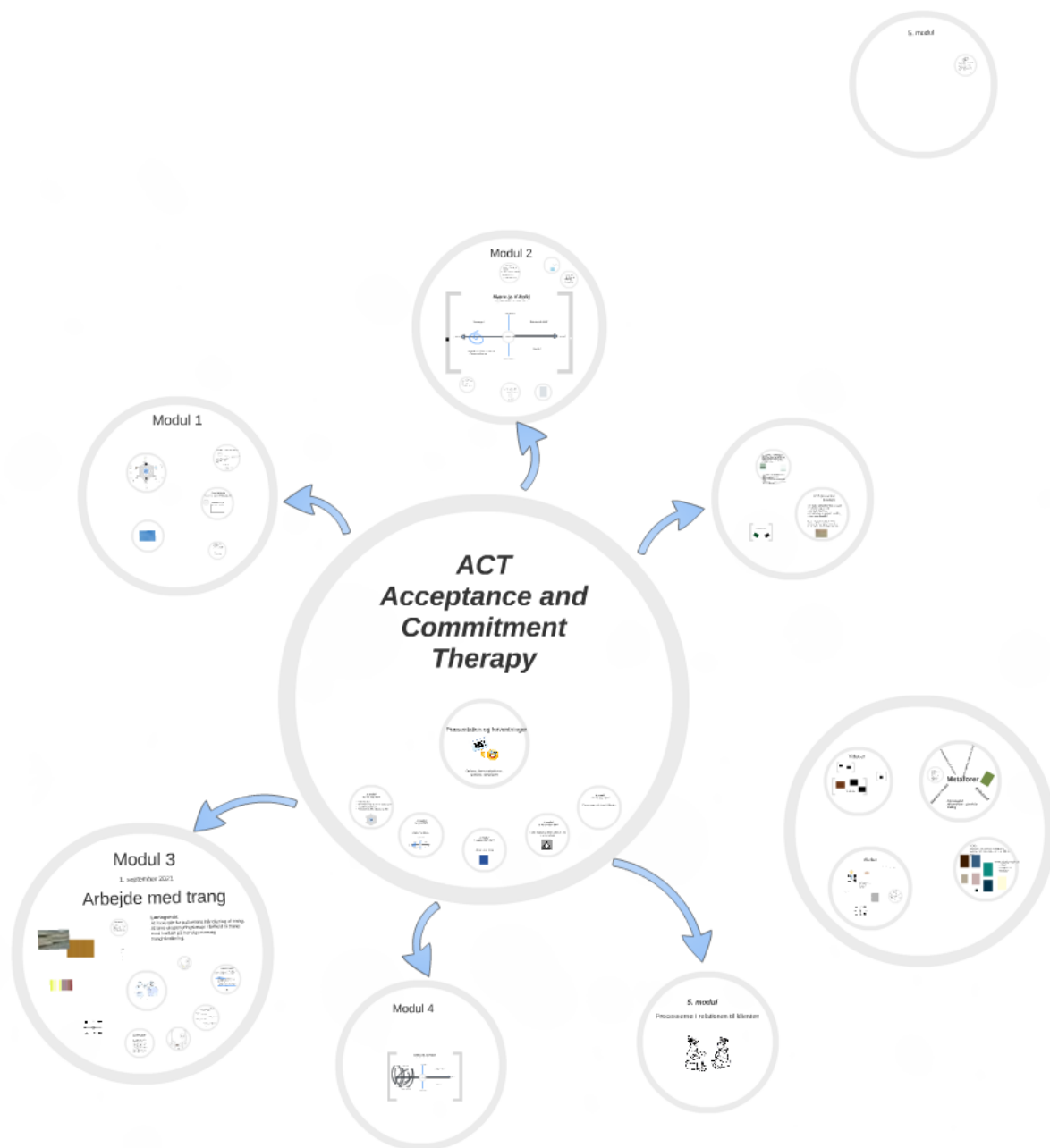


# ACT og rusmiddelbehandling

Center for  
rusmiddelbehandling, Kbh.

Vibeke Bie  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.vibekebie.dk](http://www.vibekebie.dk)

Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)

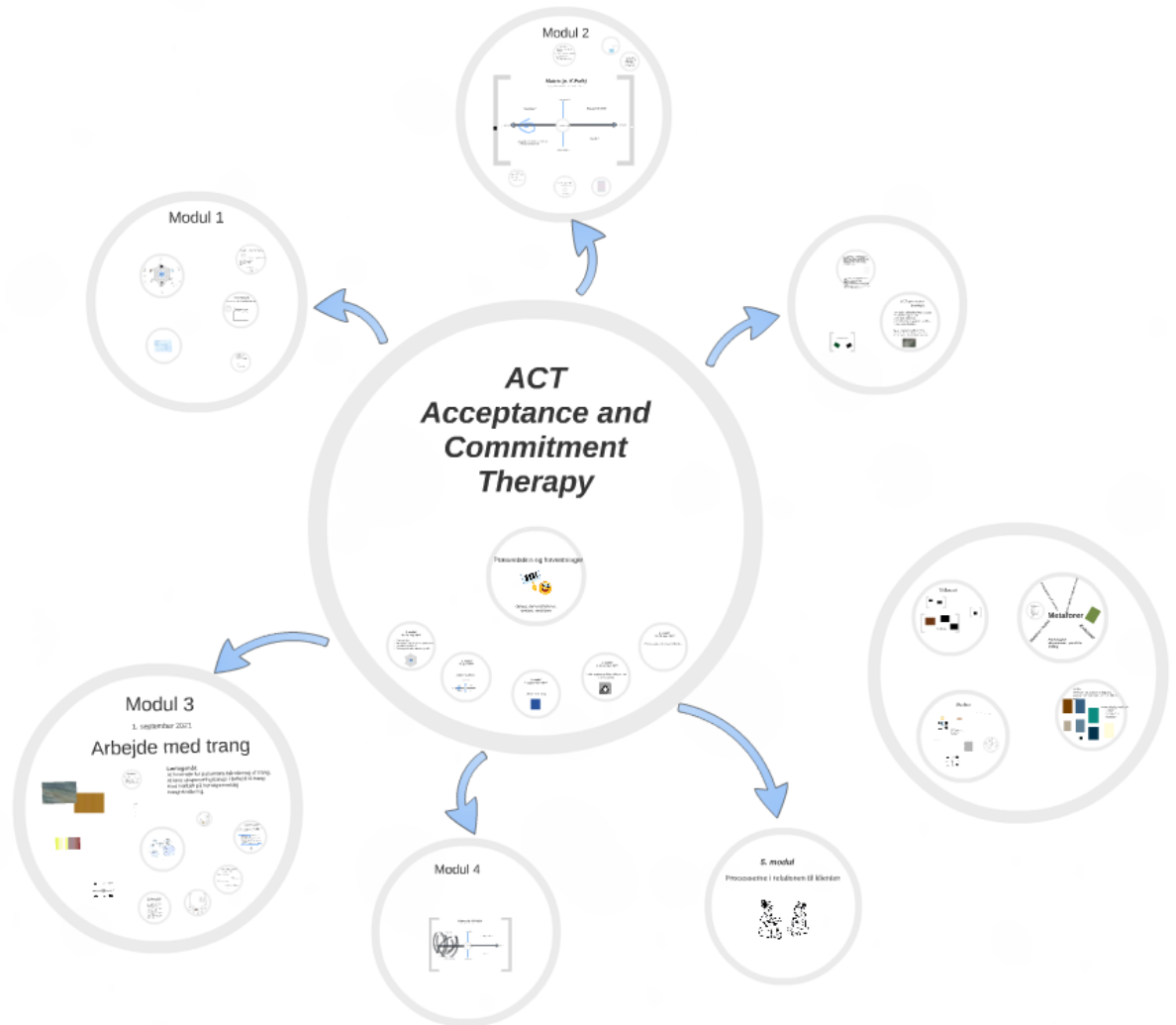


# ACT og rusmiddelbehandling

Center for  
rusmiddelbehandling, Kbh.

Vibeke Bie  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.vibekebie.dk](http://www.vibekebie.dk)

Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)

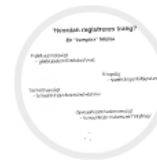
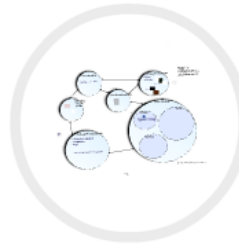


# Modul 3

1. september 2021

## Arbejde med trang

**Læringsmål:**  
At have øje for patientens håndtering af trang.  
At lave eksponeringsterapi i forhold til trang  
med henblik på hensigtsmæssig  
tranghåndtering.



# Modul 3

1. september 2021

# Arbejde med trang

## Intro og refleksion

- Vil du placere dig på en skala fra 1-10 i forhold til at have:
- lært om ACT sammen med patienter og hos dig selv?
- brugt nogle af de værktøjer, der er blevet introduceret sammen med patienter til at arbejde med angst og depression?
- brugt andre interventioner til at arbejde med angst og depression, end dem der er blevet introduceret?

## Læringsmål:

At have øje for patientens håndtering af trang  
At lave eksponeringsterapi i forhold til trang med henblik på hensigtsmæssig traghåndtering.



Udvalgte spørgsmål til refleksion og diskussion

1. Hvordan har du oplevet at arbejde med angst og depression sammen med patienter og hos dig selv?

2. Hvilke værktøjer har du brugt til at arbejde med angst og depression sammen med patienter og hos dig selv?

3. Hvilke andre interventioner har du brugt til at arbejde med angst og depression, end dem der er blevet introduceret?

4. Hvordan har du oplevet at arbejde med angst og depression sammen med patienter og hos dig selv?



# Intro og reflektion

Hvor vil du placere dig på en skala fra 1-10 i forhold til at have:

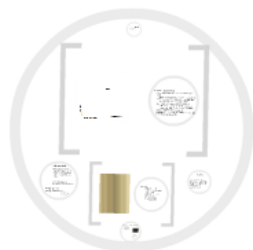
- bemærket ACT-processer hos patienter og hos dig selv?
- brugt matrix sammen med patienter - herunder undersøgt kontrolagendaen sammen med patienter (kreativ håbløshed)?
- brugt andre interventioner til at fremme patienters eller egen psykologisk flexibilitet (i forhold til at være åben, tilstede og engageret)?

# e med trang

## Læringsmål:

At have øje for patientens håndtering af trang.

At lave eksponeringsterapi i forhold til trang med henblik på hensigtsmæssig tranghåndtering.





# Afhængighedssyndrom

I henhold til ICD 10 har man udviklet et afhængighedssyndrom, hvis tre eller flere af følgende faktorer har været til stede i mindst en måned eller gentagne gange inden for et år:

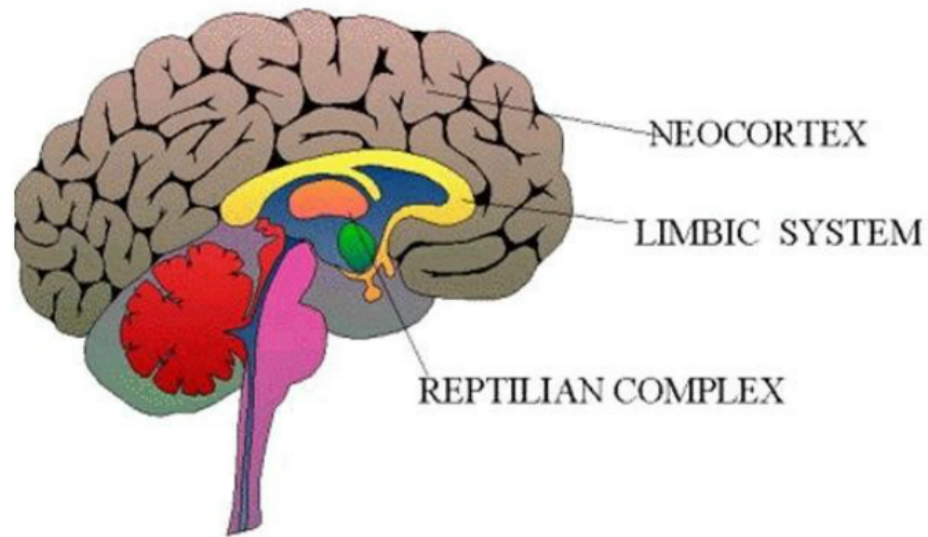
- trang (craving)
- svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
- abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
- toleransudvikling
- dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- vedblivende brug trods erkendt skadevirkning





### Prefrontal cortex

- Abstrakt tænkning
- Kognitioner
- Langsigtet
- Konsekvenstænkning
- Empati
- Fornuft



### Limbiske system

- Nonverbal
- Følelser

### Krybdyrhjerne/amygdala

- hurtig
- unuanceret
- kortsigtet
- styrer fight/flight-adfærd

**Mål**



Udslukning????

Næppe

At øge flexibilitet/  
handlingsrepertoire/valgmulighed i  
forbindelse med cue-eksponering.

Diddelediddi dedeee

Diddelediddi trillebør

Ikke mange oplever at  
trang stopper i  
forbindelse med  
afholdenhed

# ACT Matrix

**Sanseoplevelse**

**Engageret handling**  
De skridt jeg kan tage i retning af mine værdier

**Væk fra**

**Jeg bemærker**

**Hen mod**

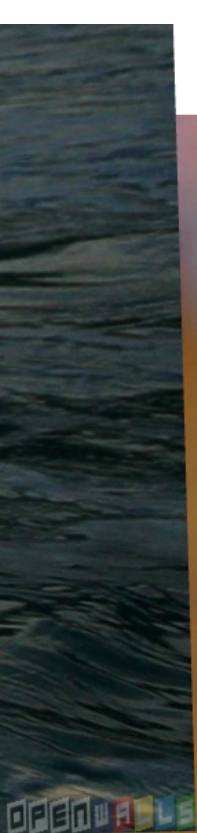
**Kontrolstrategier**  
Hvad jeg gør for at undgå lidelse/ubehag

**Lidelse/ubehag**  
Uønskede private oplevelser

**Værdier**  
Det, der er virkelig vigtig og betydningsfuldt for mig

**Mental oplevelse**





# Hvordan registreres trang?

*En "komplex" følelse*

Følelsesmæssigt

- glad/opstemt/irritabel/vred

Kropslig

- spændinger/kilden/uro

Tankemæssigt

- forventninger/katastrofetanker

Opmærksomhedsmæssigt

- koncentrationsbesvær/"skyklap"



| Antecedant  | Behaviour   | Consequences |            |
|---|---|--------------|------------|
|   |   | Kort sigt    | Langt sigt |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Følgesvarende/overfor arbejds<br/>sted</li> <li>- direkte eksposition</li> <li>- sekundær eksposition</li> <li>- Eksponering via<br/>maskebrug</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>Metoder</li> <li>- fladning</li> <li>- drabskøret</li> <li>- vildning</li> </ul> | <p><b>Responshindring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stop/begræns<br/>respons</li> <li>• obs. for både<br/>overt og covert<br/>respons</li> </ul> |              |            |
|   |   |              |            |

***I eksponeringsterapi arbejdes med***

- ***In-vivo eksponering***
- ***In-session eksponering***
- ***Eksponering vha. visualisering***

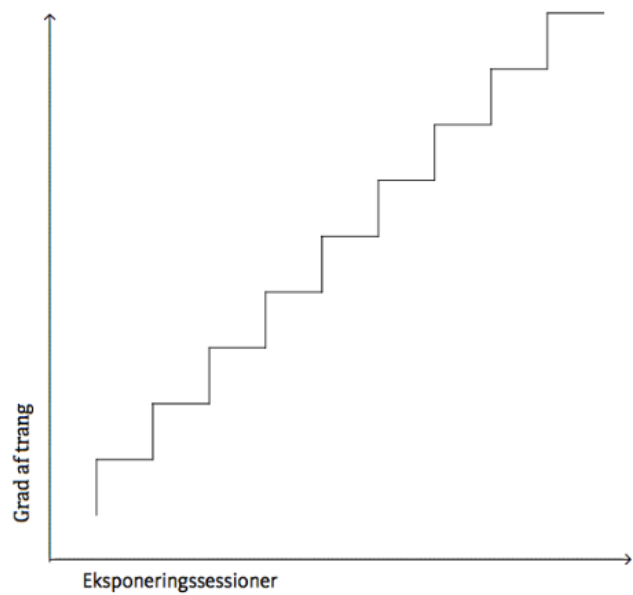
***Metoder***

- ***Flooding***
- ***Gradueret***
- ***Vilkårlig***



## ***Responshindring***

- ***stop/begræns  
respons***
- ***obs. for både  
overt og covert  
respons***



#### **Graderet eksponering**

- Lav en liste over cues, der forventes at give trang
  - gerne med udgangspunkt i trangregistrering
- skriv dem på trappen i hierarkisk rækkefølge
  - mindst trang nederst, størst øverst
- Start med at eksponere for den nederste
  - bliv på trinnet, til at der er tillid til at cue/situationen kan håndteres uden at drikke
- Når der opleves kompetence til hensigtsmæssig tranghåndtering på et trin, går man videre til næste trin

## *Vilkårlig*

Som i gradueret, blot laves ikke hierarkisk trappe, men vælges "tilfældigt" mellem cues uafhængig af trangforventning



### **Flooding**

- vælg det cue, der forventes at give størst mulige trang
- eksponer for denne til, der er tillid til hensigtsmæssig tranghåndtering

# *Tal om det!*

- Bed klienten kommentere, hvad han oplever gennem eksponeringssessionerne tanker, følelser, fysiologisk (tacte)

Skaber formodentlig  
forbindelse "fornuft og følelse"

Kombiner med  
færdighedstræning

MONTI, PETER M., and DAMARIS J. ROHSENOW. "Coping-Skills Training and Cue-Exposure Therapy in the Treatment of Alcoholism." *Alcohol Research & Health* Spring 1999: 107. Academic OneFile. Web. 24 May 2016.

## *Hvornår skal vi arbejde med eksponering?*



Gør det sammen  
(i starten)



# Gør det sammen (i starten)



## "Gode principper"

Lad eksplicit være en variation af "normalitet"

Bed ikke identitet gøre noget, du ikke selv er villig til at gøre

Eksplicit skal ikke være "usund" eller forkert

## Eksplicitation 2 og 3

Eksplicitation 2 og 3  
Eksplicitation 2 og 3  
Eksplicitation 2 og 3  
Eksplicitation 2 og 3  
Eksplicitation 2 og 3



## "Gode principper"

Lad eksponering være en variation af "normaladfærd"

Bed ikke klienten gøre noget, du ikke selv er villig til at gøre

Eksponering skal ikke være "usundt" eller farligt



## **Eksponeringsøvelse 2 og 2**

- Præsenter at I skal arbejde med hyperventilation.
- Bed om villighed.
- Sæt din telefon til at ringe efter 2 min.
- Lav hyperventilation sammen med patienten.
- Debrief oplevelser og udled erfaringer/læring.

## **Eksponeringsøvelse**

Hvilken situation vil jeg opsøge/trigger vil jeg udsætte mig for, for at eksponere mig for trang?

Hvordan tjener det mig, at lære at håndtere trang hensigtsmæssigt i sådan en situation?

Plan for udførelse af øvelse:

(Hvornår?, hvordan?, hvor lang tid?, hvor?, hvor mange gange? hvem skal inddrages?  
etc.)

Hvad kunne hindre dig i at udføre/gennemføre det?

Problemløsning på forudsigelige forhindringer:

# Litteratur

Albers, J: Eksponeringsbehandling - håndtering af trang. 2005, Sydgården. ([http://misbrugsnet.dk/fagligt/klinisk\\_praksis/Cue\\_exposure/EH\\_red\\_Manual-CET.pdf](http://misbrugsnet.dk/fagligt/klinisk_praksis/Cue_exposure/EH_red_Manual-CET.pdf))

<http://drericmorris.com/2017/01/13/nosuds/>

Turner, N., Welches, P., Conti, S.: "Mindfulness-based Sobriety", New Harbinger 2013.

Hayes, SC & Levin, ME, eds.: "Mindfulness & Acceptance For Addictive Behaviors", New Harbinger 2012 (spec. kap. 3, Susan Bowen et al.)

MONTI, PETER M., and DAMARIS J. ROHSENOW. "Coping-Skills Training and Cue-Exposure Therapy in the Treatment of Alcoholism." Alcohol Research & Health Spring 1999: 107. Academic OneFile. Web. 24 May 2016.