

ACT og rusmiddelbehandling

Københavns rusmiddelcenter

Vibeke Bie og Jens Wraa Laursen

Cand. psych., aut., specialister i klinisk psykologi med voksne

www.vibekebie.dk

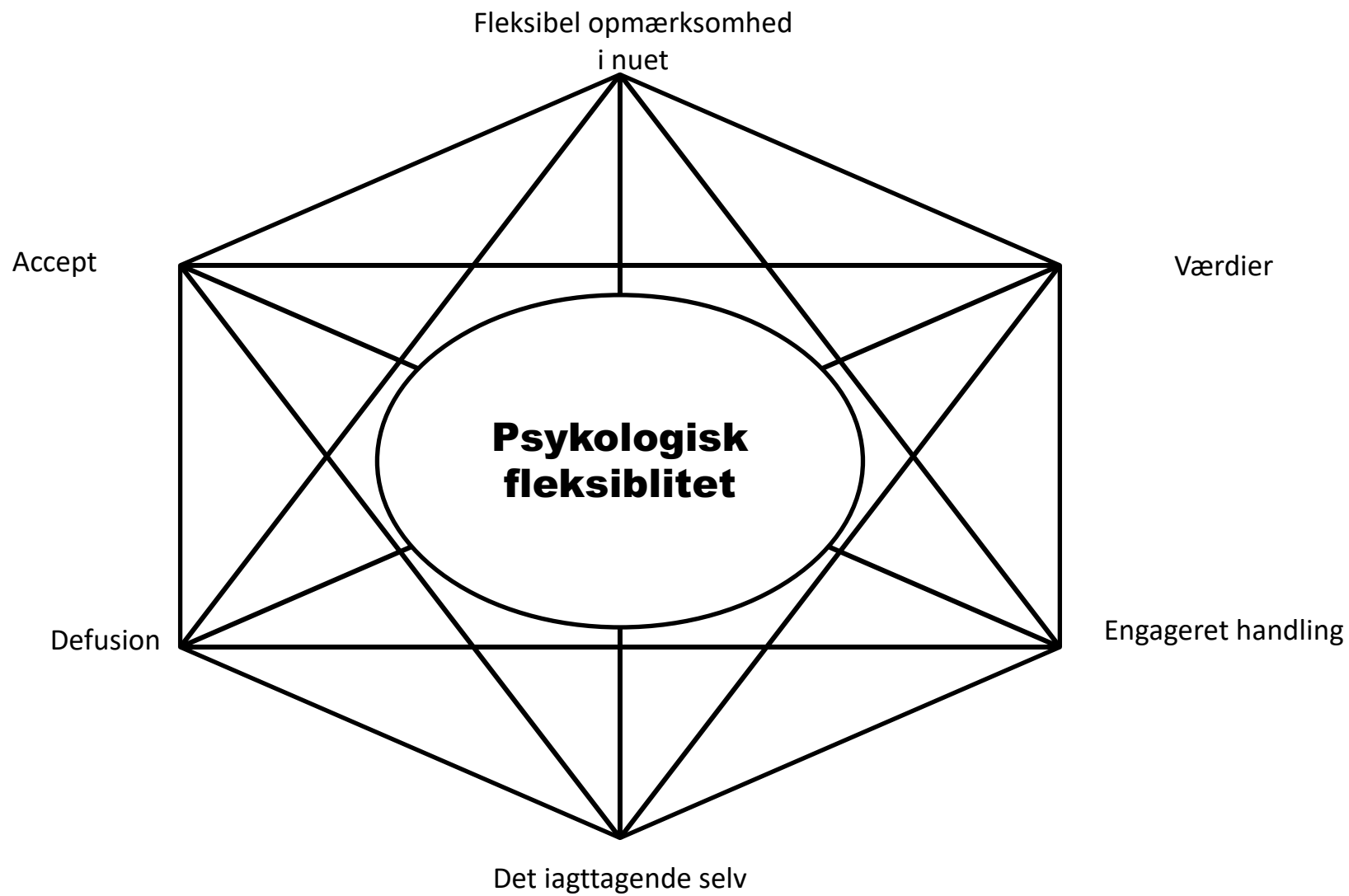
www.pnf.dk

Modul 4
3. november 2021
Andre hyppige
problemstillinger
ved misbrug



Har du.. erfaringer og barrierer

- Gennemført dit planlagte eksperiment?
- Været nysgerrig og opmærksom på ACT-processerne generelt?
- Spurgt ind til processerne hos dine patienter?
- Trænet at bruge matrixen?
- Planlagt og trænet eksponering med patienter?





Gå sammen 3 og 3.
Se dine patienter for dig.
Tal med hinanden om:
Hvem er regnestykker og hvem er solnedgange?
Hvad gør, at de ses på denne måde?

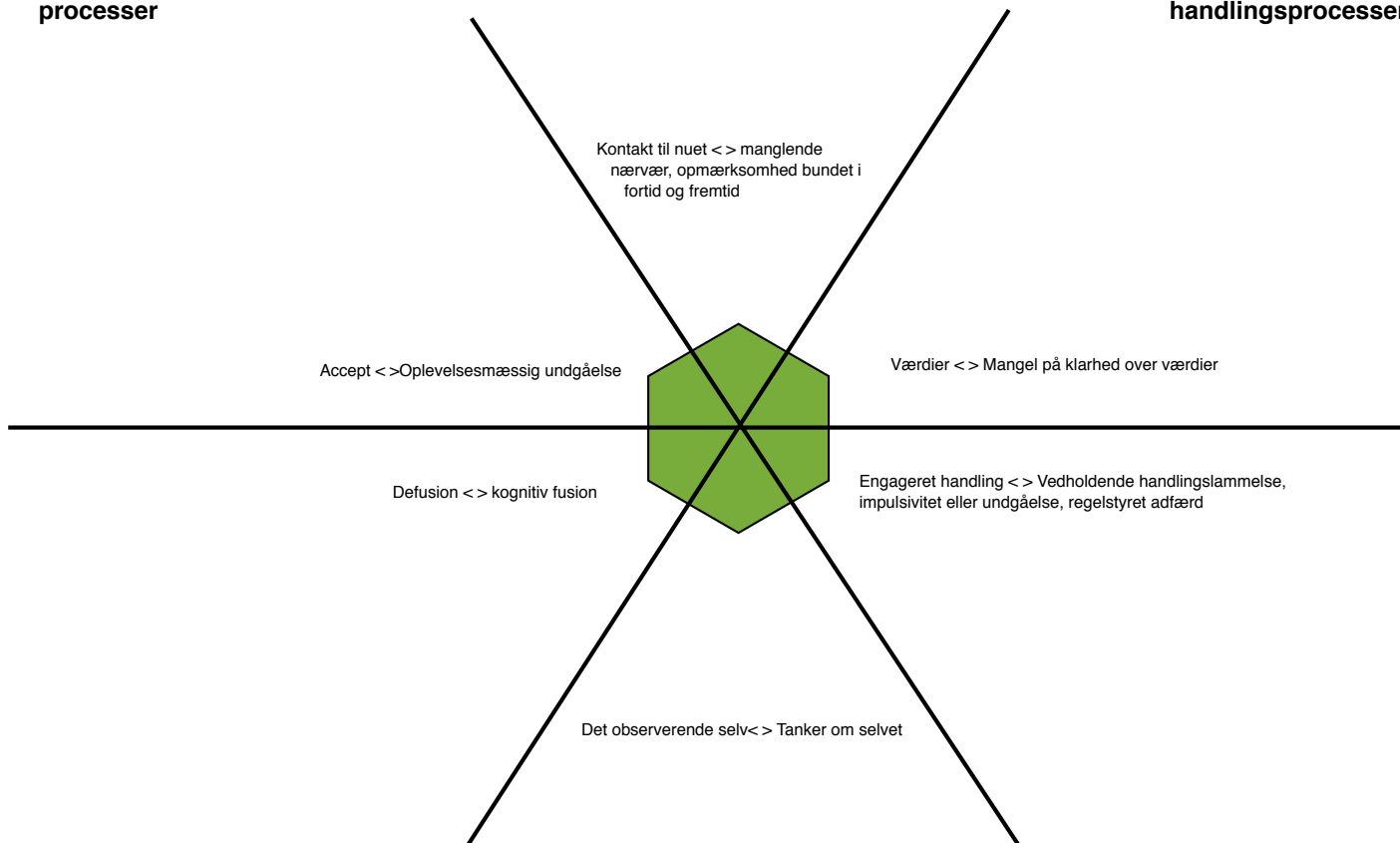
Forskellige lidelser
samme formel

Ren smerte	Oplevelses mæssig undgåelse	Fusion	Mgl. kontakt med nuet	Selvet som indhold	Manglende engageret handling	Manglende kontakt til værdier
Angst (bange/ autonome fornemmelser	Undgåelsesadfærd /sikkerhedsadfærd/ dissociation/freeze	Jeg dør. Jeg klarer det ikke. Det går galt.	Bekymringer	Selvbillede præget af skrøbelighed	Adfærd præges af kontrol og undgåelse (væk- fra-bevægelser)	Kan være pinefuldt bevidst om værdier/ rationalisering/ negligering af værdier
Depression (sorg/ked)	Inaktivitet/blive i sengen/stirre ud i luften/trække sig	Jeg dur ikke. Det kommer aldrig til at fungere. Alt jeg har gjort er forkert. Hvis bare jeg havde....	Ruminationer	Uflexibel negativ selvforståelse	Passivitet Tilbagetrækning	Fusion med meningsløshed og oplevelse af numbness.
Personligheds- forstyrrelse/fx. borderline Savn af omsorgsperso n	Vredesudbrud/ trække sig/fylde meget/selvskade/ misbrug	Dikotom tænkning	Mgl. nærvær i relationer	Dikotomt/ustabilt/ stærk fusion med selvbillede	Vekslende passivitet og impulsivitet	Ustabil viden om værdier

“Hexaflex” din patient

**Accept og mindfulness
processer**

**Engagement og
handlingsprocesser**



Hexaflex din patient

- To og to.
- Vælg en patient og præsenter vedkommende for din kollega.
- Kollegaen prøver at sætte tegn på flexibilitet og ufleksibilitet ind i hexaflexen.
- Drøft hvad det lægger op til af interventionsmuligheder.
- Og byt roller.

Øget livskvalitet eller mindre
misbrug - hvor ligger fokus?

Værdier

FORÆLDRESKAB

PARFORHOLD

FAMILIE

MIG SELV

VENNER

SPIRITUALITET /
RELIGION

FRITID / SJOV / HYGGE

NABOER / SAMFUND

ARBEJDE

UDDANNELSE

Værdien i smerten

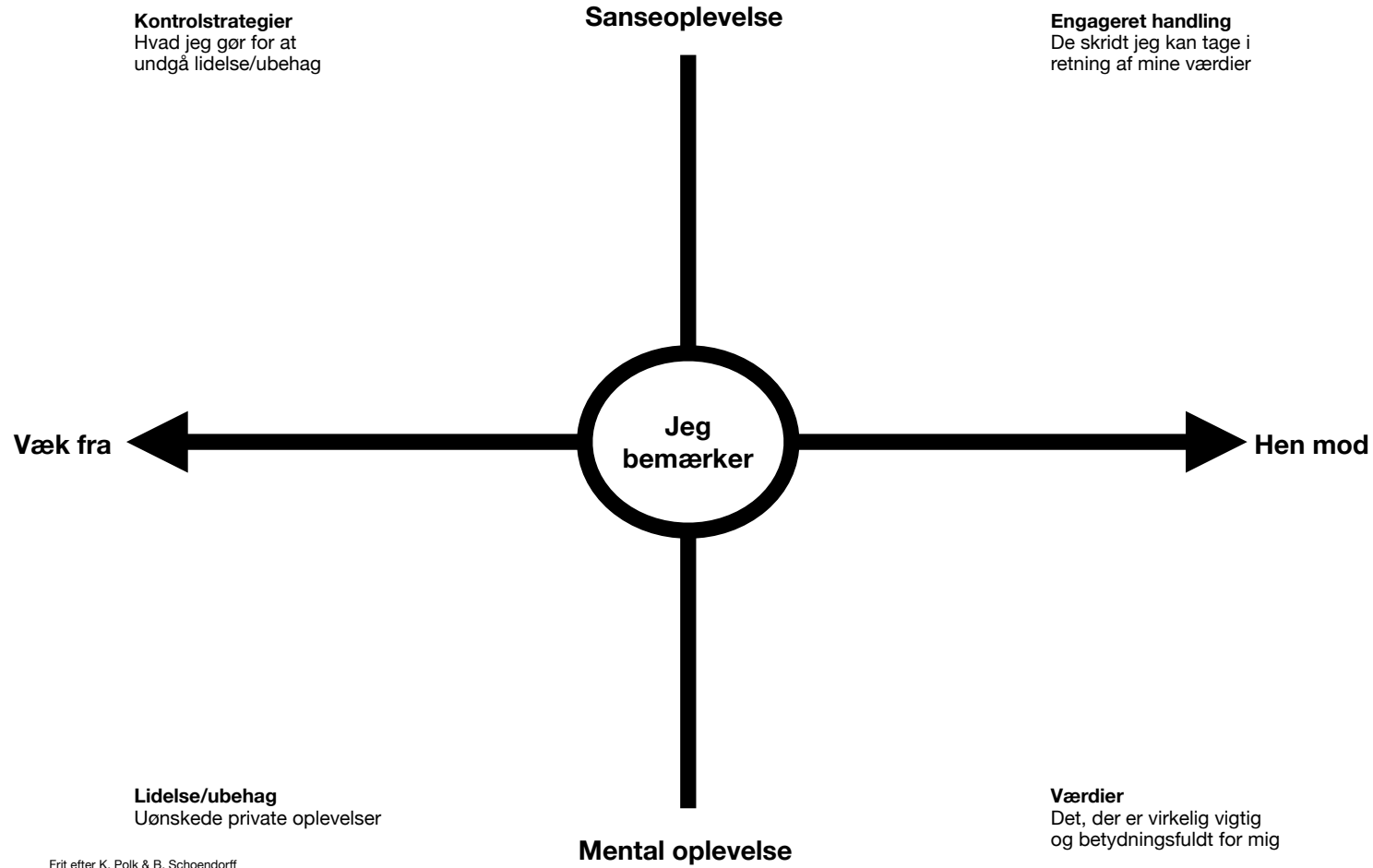


Privat foto, Vibeke Bie

SWEET SPOT

- Tænk på et øjeblik, måske et splitsekund, i dit liv, som var et virkelig værdifuldt øjeblik.
- Zoom ind.
- Træd ind i dit sweet spot og se dig omkring.
- Hvad kan du se og høre?
- Hvad kan du lugte, smage, mærke?
- Sænk tempoet.
- Dvæl og tag det ind.
- Hvilke kvaliteter (værdier) er det, der præger dette øjeblik?
- Hvad er det du virkelig værdsætter lige her?

ACT Matrix



Opsamling og afslutning

- Hvad vil du eksperimentere med til næste gang?
- Hvilke barrierer kan du forudsige kan dukke op?
- Hvad vil du gøre for at imødekomme disse barrierer?