



ACT NOW FOLLOW UP 2022 – LUF

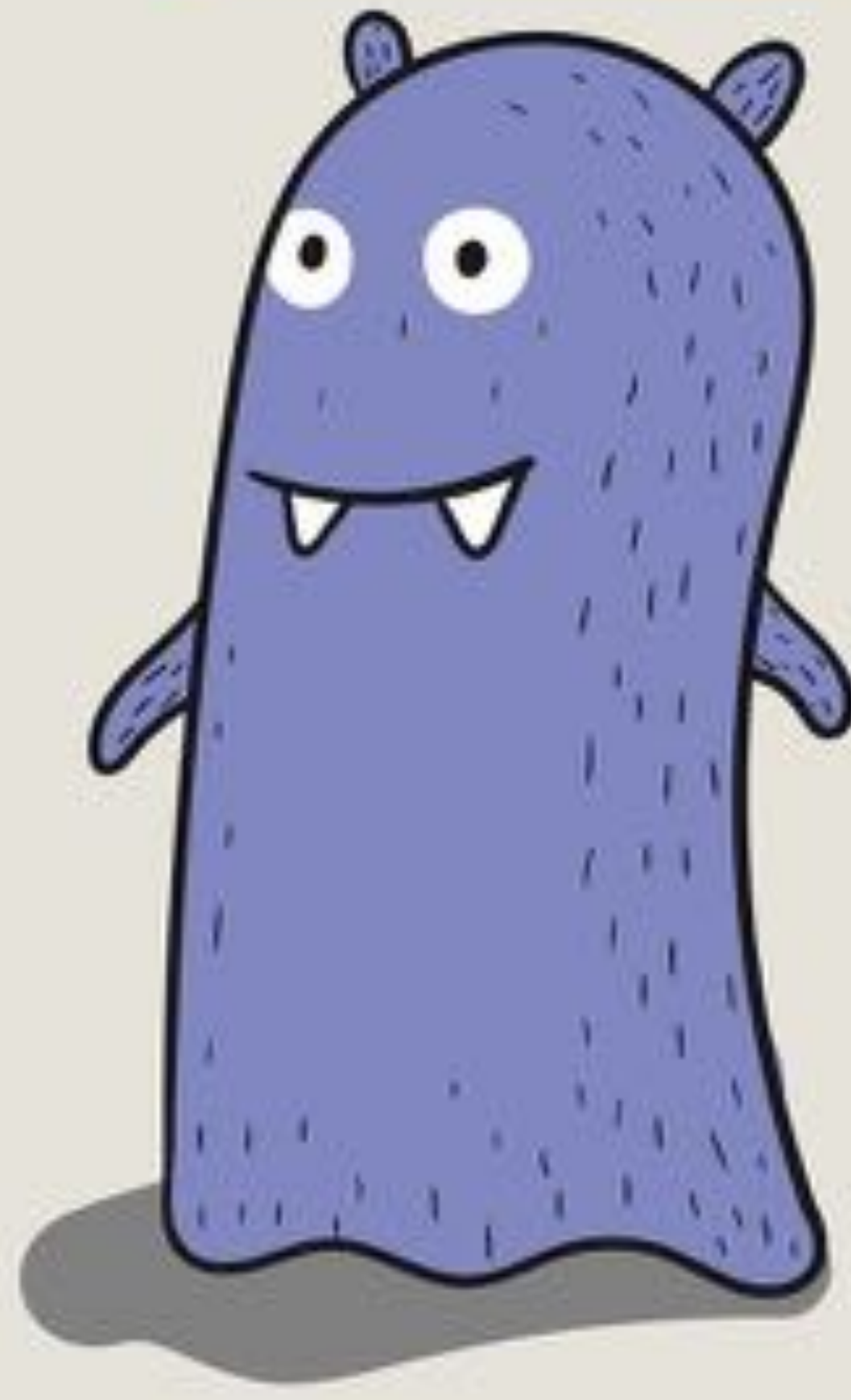
Vejlefjord den 31. marts - 1. april 2022

v/Vibeke Bie og Jens Wraa Laursen
cand. psych., aut., specialister i psykoterapi med voksne

Say Hello



Nice to meet you



PROGRAM

Torsdag

9.00: Velkommen, præsentation, refleksioner, ønsker fra din zone for nærmeste udvikling.

ACT-træning

- Hexaflexen revisited
- Matrix-træning

12.30: Frokost

13.30: ACT-træning fra ønskelisten

16.30: Slut for i dag.

19.30: Middag

Fredag

9.00: ACT-træning

- ACT og compassion
- ACT-træning fra ønskelisten

12.30: Frokost

13.30: ACT-træning

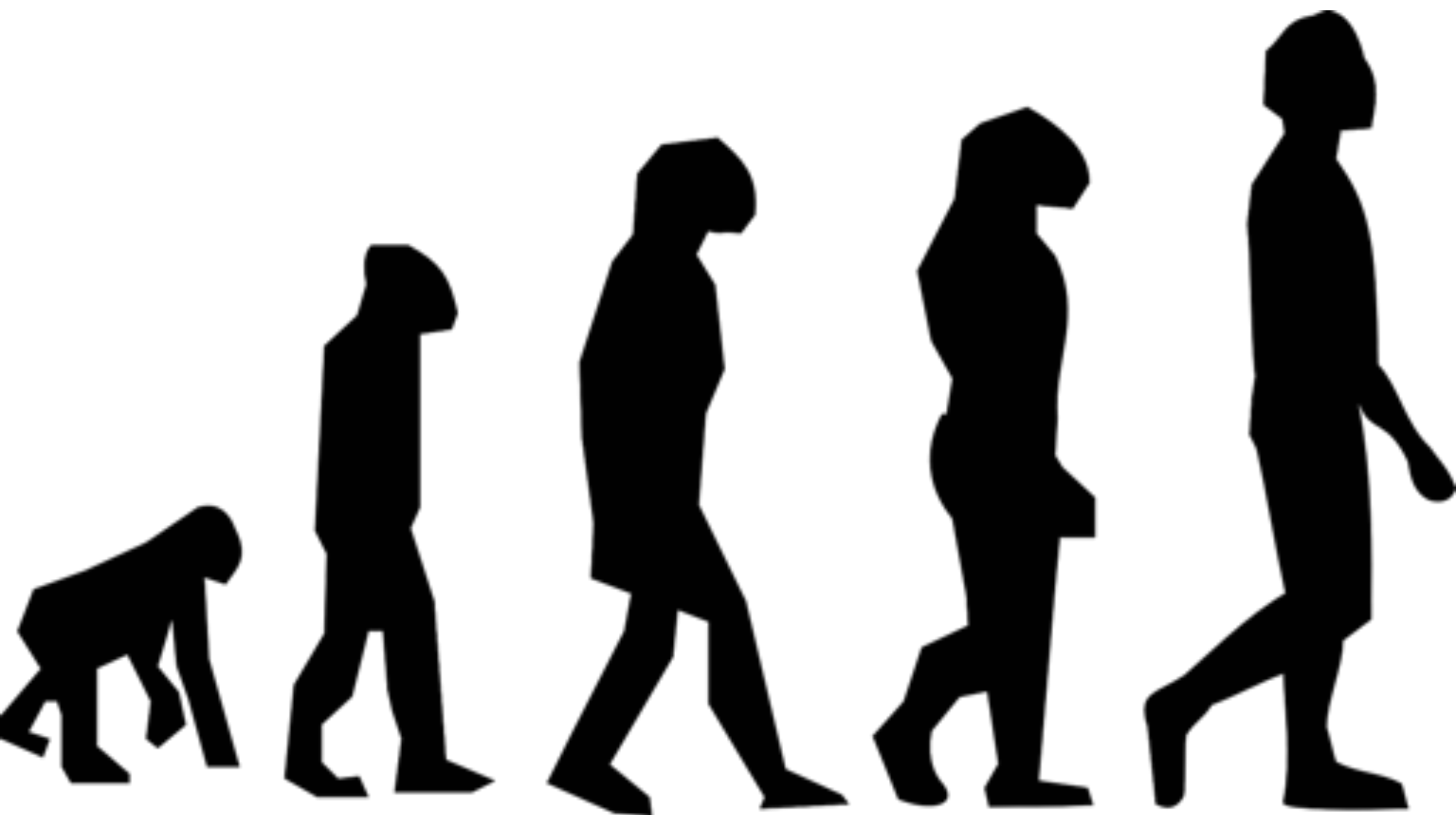
- Valg af interventioner, træning vha. rollespil (illustration + små grupper)

15.30: Afslutning og evaluering

16.00 Tak for nu.

FORBEREDENDE REFLEKSION

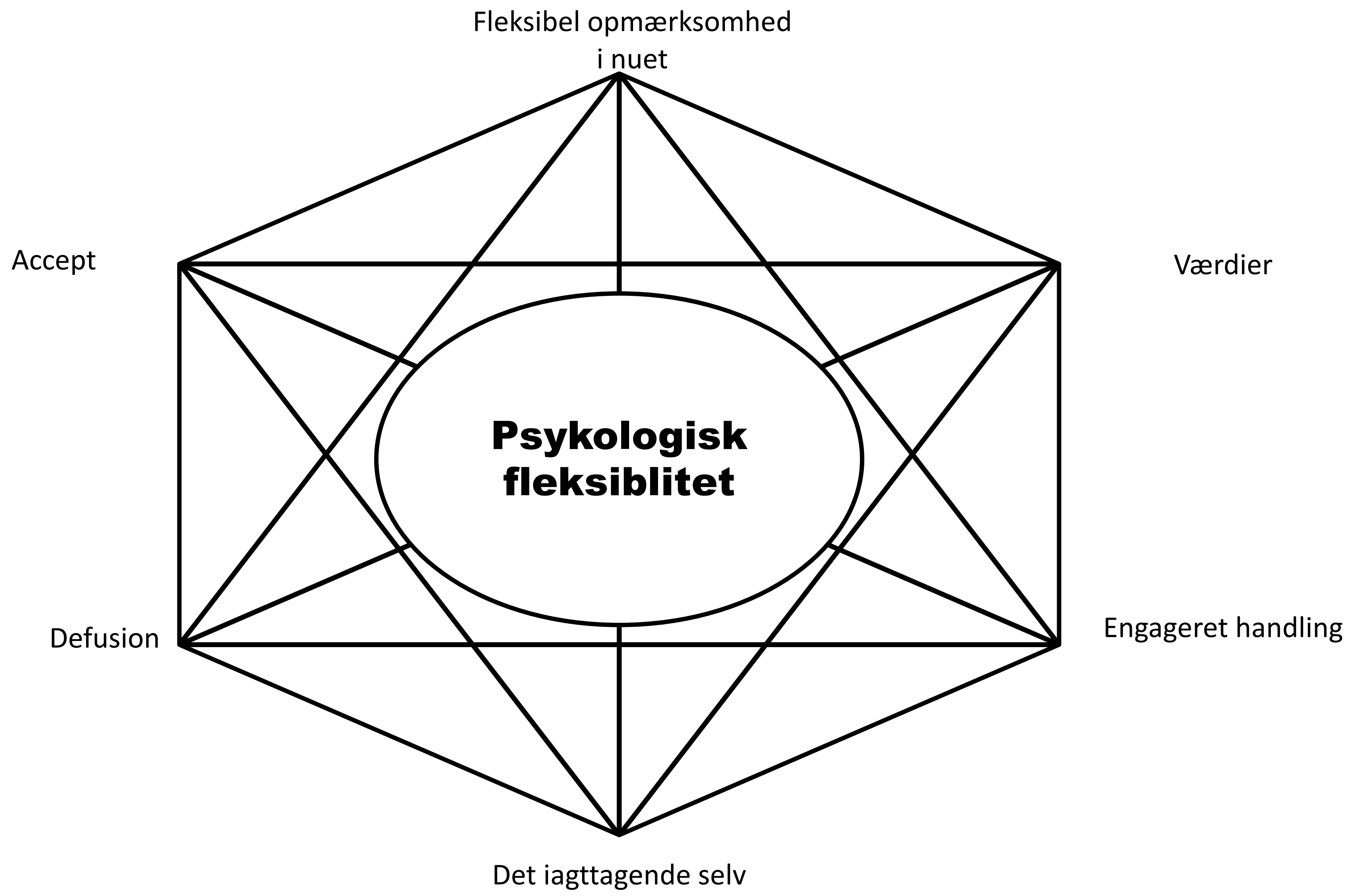
- Hvad bruger I helt bevidst fra ACT-repertoiret i jeres samtaler med patienterne og ift. jer selv?
- Hvad bruger I måske mere uformelt?
- Hvad får I ikke brugt, og hvad er svært at få integreret? Hvad kan årsagerne og barriererne for denne integration være (overvej fx fusion og oplevelsesmæssig undgåelse)?
- Hvad er specielt vigtigt for jer at få med fra træningen ift. ACT (genopfriskning af øvelser eller teori, sparring ift. andres erfaringer etc?)



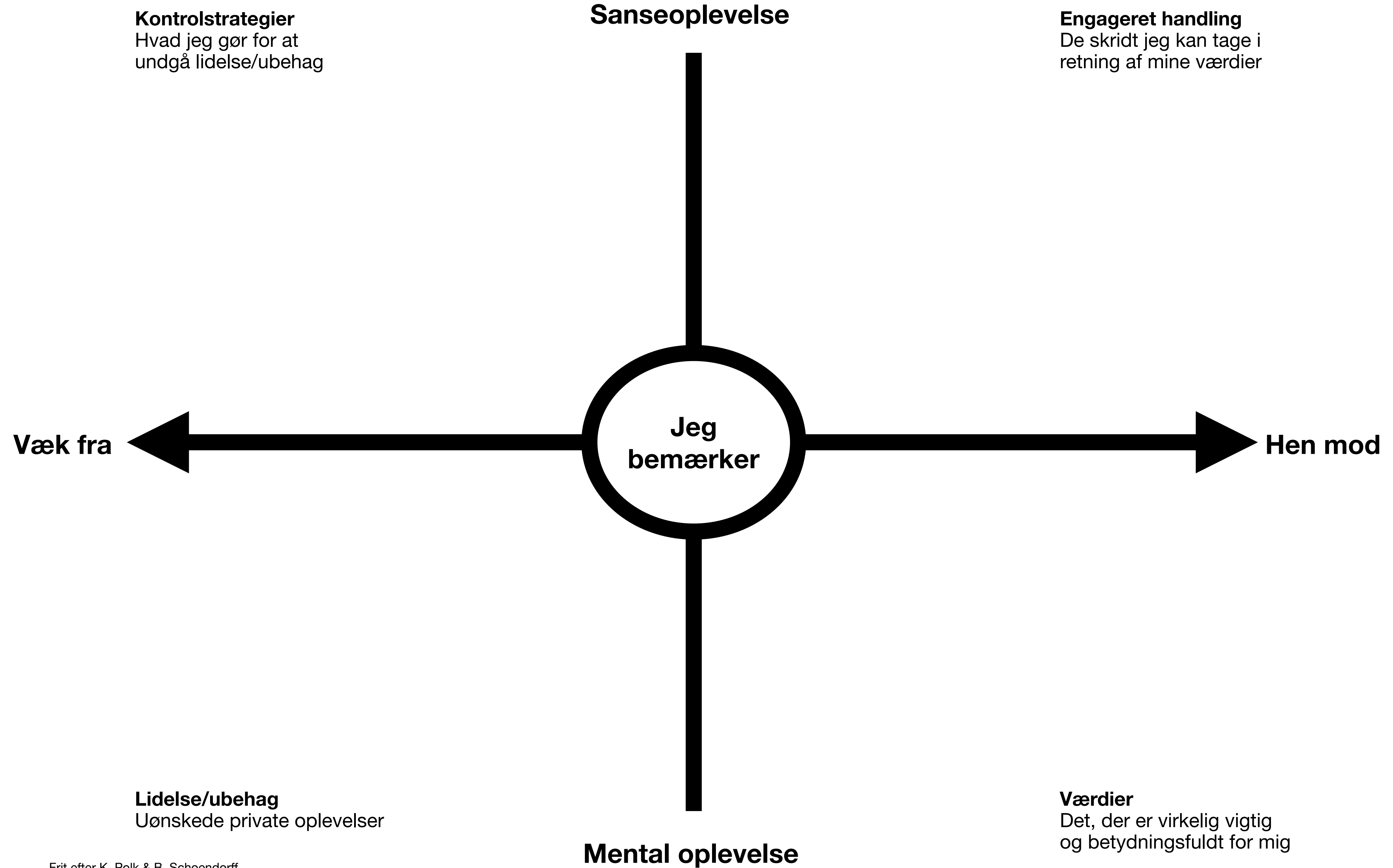
ZONE FOR NÆRMESTE UDVIKLING

- Repeter for din makker hvor du er i ft. ACT, og hvad du tænker, din zone for nærmeste udvikling er.
- Makkerens opgave er at være aktivt spørgende og nysgerrigt undersøgende uden at løse eller fikse.
- Skift roller efter ca. 5 min.
- Efterfølgende samler vi op i plenum, hvor hver præsenterer sin makkers zone for nærmeste udvikling.

HEXAFLEXEN REVISITED



ACT Matrix



FROKOST

ACT-TRÆNING FRA ØNSKELISTEN

- eksempelvis:
 - 5-sansers guidning (evt. vælg enkelte sanser)
 - guidning med fokus på vejrtrækning og lade opmærksomheden vende tilbage vejrtrækningen når den smutter.
 - Mød dig selv med venlighed.
 - Tanker på blade.

GUIDE MEDITATION/VISUALISERING

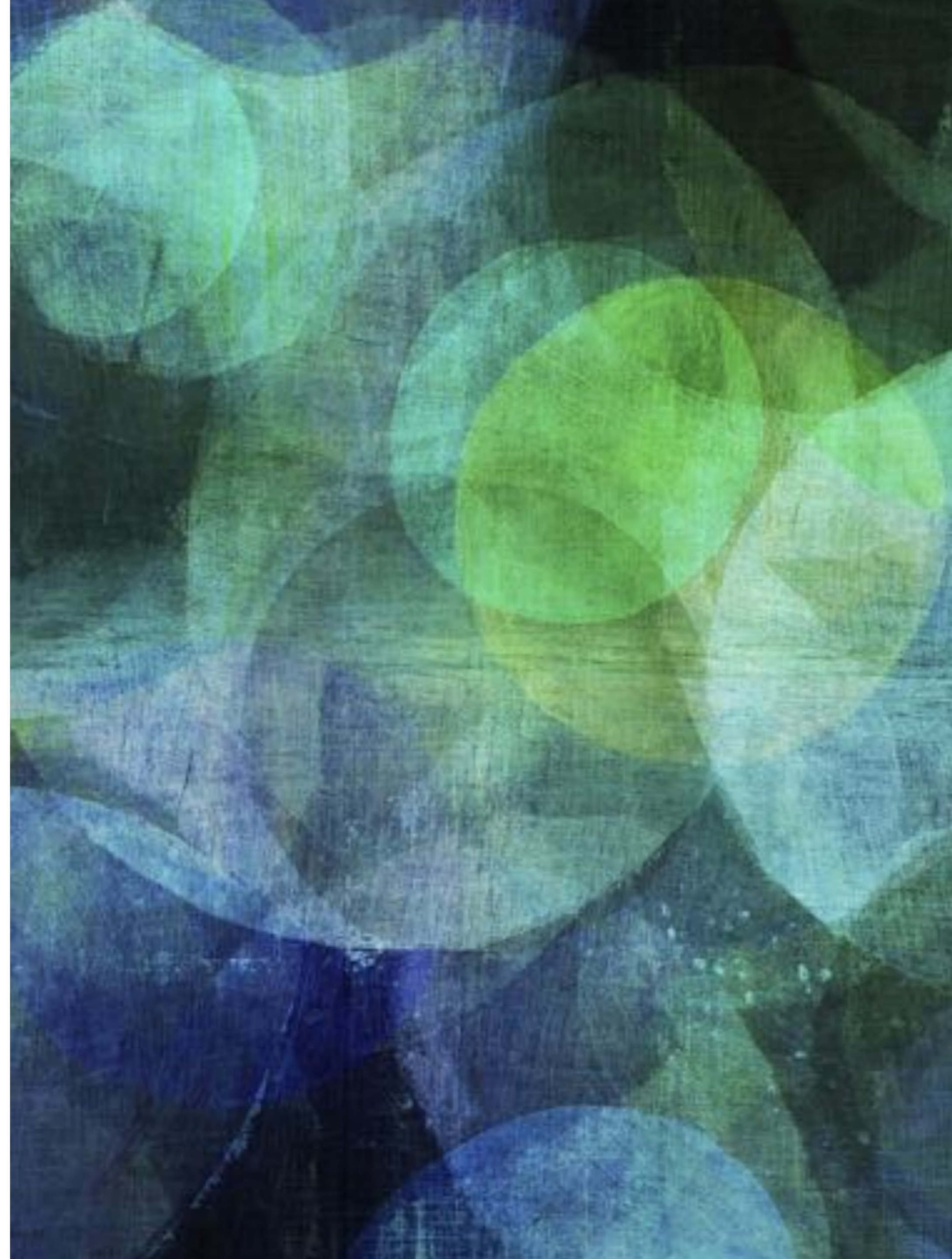
- Gå sammen to og to - fordel læge-patient roller.
- Aftal med din patient, at I om lidt laver en 3-minutters guidet meditation. Hør din patient, hvad der kunne være hjælpsomt at bringe opmærksomhed til.
- Optag guidningen på din patients smartphone (på Iphone fx. app: Memoer).
- Tal med din patient om hvilke oplevelser de lagde mærke til undervejs, skift i opmærksomhed og adfærd.
- Byg bro til hverdagen.
- Byt roller.

MIDDAG

GODMORGEN

ER DENNE TILGANG ACT- KONSISTENT?

CASE EKSEMPEL
DR. SCHWITZER





COMPASSION

- MED SELV OG ANDRE

HVAD ER SELF-COMPASSION?

I al sin enkelhed involverer det:

- Anerkendelse
- Venlighed

Hvilken ven vil du helst have med på din rejse?

Tal med din makker om typer af situationer, hvor self-compassion kunne være et værdsat og mere hjælpsomt pejlemærke.



HVORDAN GØR MAN?

Gå sammen 3 og 3. Gå en tur i hexaflexen og lad processerne give inspiration til, hvordan man konkret kan gå i retning af self-compassion. Find 3 måder som I kan anvende selv (og let kunne introducere til en patient).

- Kontakt til nuet
- Defusion
- Accept
- Iagttagende selv / Perspektivtagning
- Værdier
- Engageret handling



RSA



Shorts

ACT-TRÆNING FRA ØNSKELISTEN



INFORMERET SAMTYKKE

- ▶ Fortæl om ACT.
 - ▶ Fx. "Vi arbejder med at slippe kampen med at få kontrol over tanker og følelser til fordel for at blive mere aktiv med de ting, der giver dig mening og tilfredshed."
- ▶ Om måden der arbejdes på.
 - ▶ Fx. "Du vil opdage at jeg bruger mange øvelser, metaforer og anekdoter. Det handler om at mærke det, der skal læres, snarere end at tale om det. Lidt som når man skal lære at cykle."
- ▶ Om mulige ubehagelige sider.
 - ▶ Fx. "Jeg kan finde på at bede om din villighed til at tænke på noget eller gøre noget, der ikke nødvendigvis føles rart, men det er dit valg, om du vil være med til det."



➤ **Følelsesmål**

- Jeg vil bare gerne være glad; have godt selvværd.
- Jeg vil gerne opnå ro; ikke være bange.
- “Jeg er nødt til at føle mig før jeg kan”.
- Er en del af kontrolagendaen.
- Behagelige følelser kan være en bonus.

➤ **Dødemandsmål**

- Jeg vil gerne lade være med at drikke; stoppe med at ryge; tabe 20 kg.
- Det er noget en død mand kan gøre bedre end en levende.
- Giver ingen retning



TYPISKE “MÅLFÆLDER”

➤ **Forståelsesmål**

- “Jeg vil bare gerne forstå hvorfor jeg gør/er sådan?”
- Indsigt kan være en del af behandlingsprocessen - ikke et mål.
- Årsagsforklaringer kan virke fastlåsende.





ACT-MÅL OG -SPØRGSMÅL

- Hvad ønsker du at opnå af nye færdigheder?
- I hvilken retning vil du gerne gå?
- Hvad vil du gerne have, at dit liv skal handle om?
- Hvilken slags person vil du gerne være?
- Hvad vil du gerne kunne gøre **SAMMEN MED** de private oplevelser, der måtte opstå undervejs.
- Vi tilstræber konkrete, observerbare handlemål, der er i tråd med klientens værdier.



HVIS TRYLLEFEEN KOM FORBI...

“Hvis tryllefeen kom forbi i nat og sørgede for, at du ikke længere kæmpede med ... (smerten)... hvordan og hvornår ville du næste dag opdage, at hun havde været forbi? Hvad ville du lægge mærke, at du gjorde som var enten nyt eller fyldte mere? Hvem ville ellers bemærke, at tryllefeen havde været forbi?”

Støt klienten i at gøre beskrivelsen af adfærd meget konkret.

FROKOST



VALG AF INTERVENTIONER

- Demonstrationssamtale.
- 3-mands grupper.
- Rollespil: Læge-patient.
- Tag timeout: Læge og observatør drøfter, hvor patienten er ufleksibel og hvilken intervention, der kunne være relevant at afprøve.



HVORDAN VIL DU HOLDE GRYDEN I KOG?

Tal med din sidemand:

- Hvad er de mindste ting, du kan gøre for at holde gryden i kog?
- Hvad er mellemstore ting, du kan gøre for at holde gryden i kog?
- Hvad er de største ting, du kan gøre for at holde gryden i kog?
- Hvad er du lige nu villig til at gøre for at holde gryden i kog?
- Hvad forudser du af tanker og følelser, som kunne opleves som en barriere for dig?
- Hvad vil du gøre, når du bemærker disse tanker og følelser, så de ikke bliver en barriere for dig?

**SLIDES OG ARBEJDSPAPIRER KAN FRA
PÅ MANDAG HENTES PÅ**

**WWW.PNF.DK
-JENS WRAA LAURSEN
-DOWNLOADS**

**WWW.VIBEKEBIE.DK
-UDDANNELSE
- DOWNLOADS**



TAK FOR NU!