

<p>Accept:</p> <p>Kan patienten give plads til egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser, Når kamp og kontrol hermed forhindre ham i at begynde eller fortsætte værdibaseret handling.</p> <p>Eller forsøger patienten forsøge at undgår private oplevelser, hvis ja hvordan.</p> <p>Bliver oplevelsesmæssig undgåelse en barriere for værdibaseret engageret handling ?</p> <p>Interventionsforslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualisering af ubehag • "Sore spot" • "Kreativ håbløshed." • "Trække vejret ned omkring" • "Det er ok at have det sådan lige nu" 	<p>Defusion/fusion</p> <p>Kan patienten lægge afstand til tankerne – Se på sine tanker frem for at se fra tankerne? Se dem som mentale bevægelser, når fusion med tankerne vil forhindre ham i at gå videre i en værdibaseret handling. Eller forholder patienten sig bogstaveligt til sine tanker og handler pt automatik her på? Dikterer hans forventninger, regler og vurderinger hvad han gør?</p> <p>Interventionsforslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metafor; lavine af tanker? • "Spåkonen" • "Sig tanken på et fremmed sprog" • Eksternaliserings øvelse: "tankerne fremføres som samtale der overhøres mellem ven og forældre • Sætte navn på tanken følelsen • ACT i en nøddeskal(Papir med tanker skrevet ned holdes foran ansigt)
<p>Manglende/Kontakt til Nuet:</p> <p>Kig efter: Kan patienten lære, nyde og handle i overensstemmelse med konteksten og med sine værdier i dette øjeblik.</p> <p>Er han til stede vågent nysgerrigt og med fleksibel opmærksomhed på det han oplever.</p> <p>Eller rumination om fortiden. Fraværende ude af kontakt til nuet.</p> <p>Interventionsforslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guidet meditation, Sansede meditation. • Stop op hvad lægger du mærke til. • Sænk tempoet, Zoom ind, bemærk skifte i opmærksomhed. • Find følelsen i kroppen. 	<p>Iagttagende selv.</p> <p>Kan patienten se sig selv udefra og andre indefra.</p> <p>Kan han se iagttageren der kan iagttage rumme det han oplever lige nu? Den der er større en sin historie og de oplevelser der skifter fra øjeblik til øjeblik</p> <p>Eller fusionerer patienten med sin historie og sine private oplevelser og føler sig truet eller begrænset heraf.</p> <p>Interventionsforlag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Glas øvelse" skriv tanker og følelser og læg dem i glasset, Glasset er altid samme. • Spm: "Hvem tænker det? "

<p>Værdier:/Manglende afklaring af værdier</p> <p>Kig efter:</p> <p>Er patienten i kontakt med sine værdier, hvad ønsker han at stå for hvordan ønsker han at agere, hvad ønsker han at bruge tid på. Eller er han ikke afklaret hermed ?</p> <p>Navigerer han i stedet efter fx oplevelsesmæssig undgåelse:</p> <p>Interventionsforslag:</p> <ul style="list-style-type: none">• "Døren åben i klinikken"• "hvad skal der stå på gravstenen/ begravelsestalen"• "Afskedsreceptionstalen"• Bemærke værdien i smerten.• Minde sig selv om egne værdier.	<p>Engageret handling</p> <p>Kan patienten sætte kortsigtede og langsigtede mål baseret på sine værdier og handle i overensstemmelse hermed?</p> <ul style="list-style-type: none">• Lever han et meningsfuldt vitalt og tilfredsstillende liv.• Eller handler han mere passivt og/eller impulsivt(ikke funktionelt – ikke effektivt) på sine værdier ?• Interventionsforslag.• Venlig selvtale(compassion)• Være tro mod værdier / bevidst prioritering.
---	---