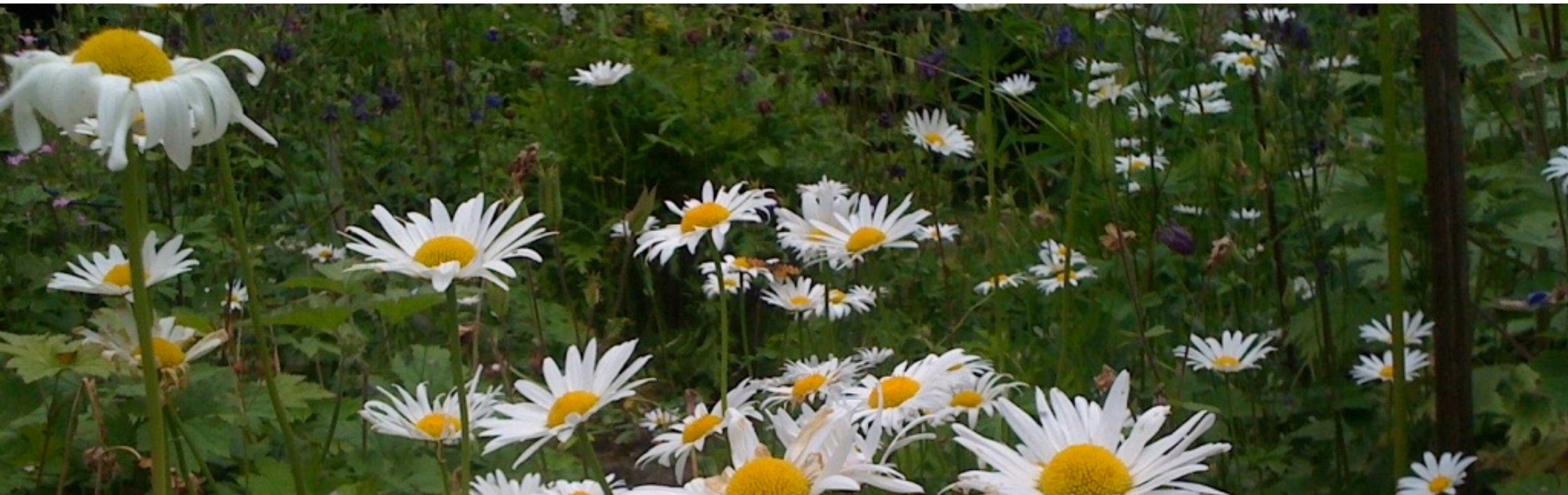
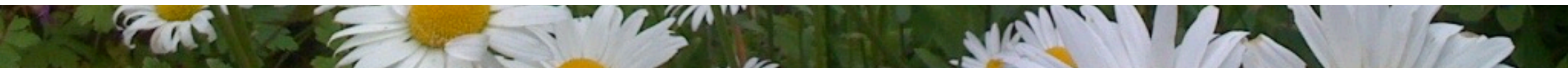




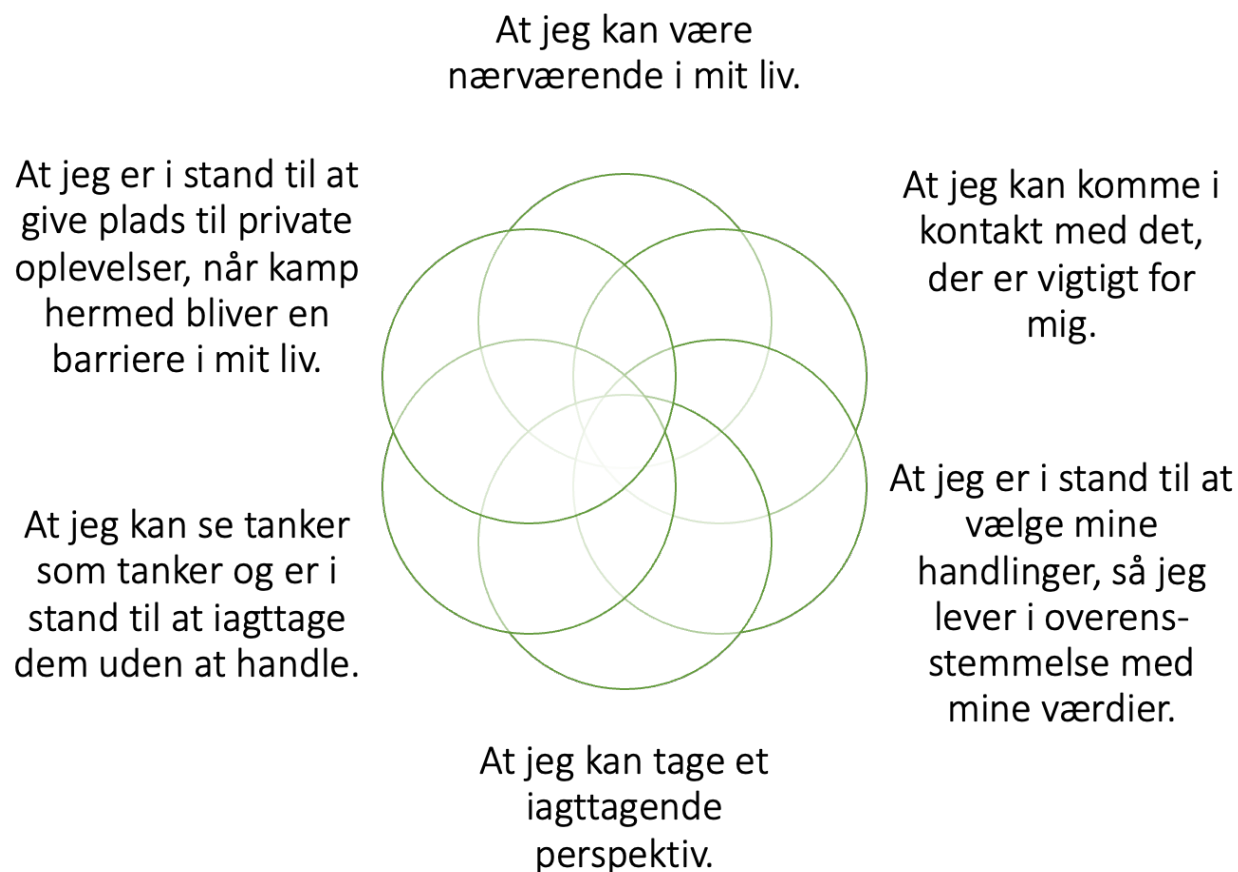
ACT OG RUSMIDDELBEHANDLING KØBENHAVNS KOMMUNES RUSMIDDELCENTER MODUL 6: ACT-BOOST

Vibeke Bie og Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Specialister i psykoterapi med voksne
www.vibekebie.dk www.pnf.dk

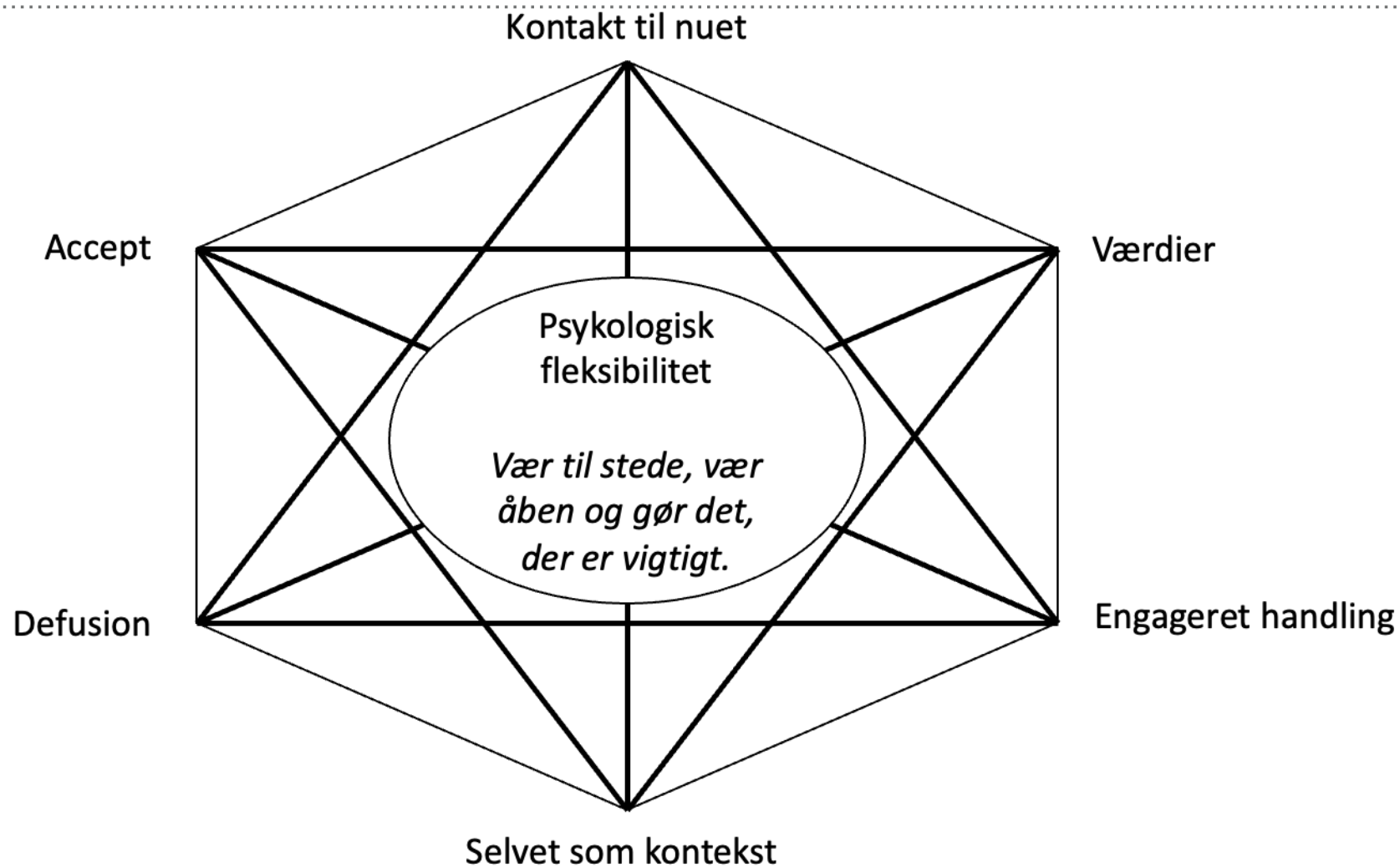


**I ACT ARBEJDER VI MED SEKS PROCESSER, DER FREMMER
EN OPLEVELSE AF TILFREDSHED OG MESTRING I LIVET**

JEG ARBEJDER HEN IMOD...



HEXAFLEXEN





OPSAMLING FRA SIDST

I 2-mands-grupper:

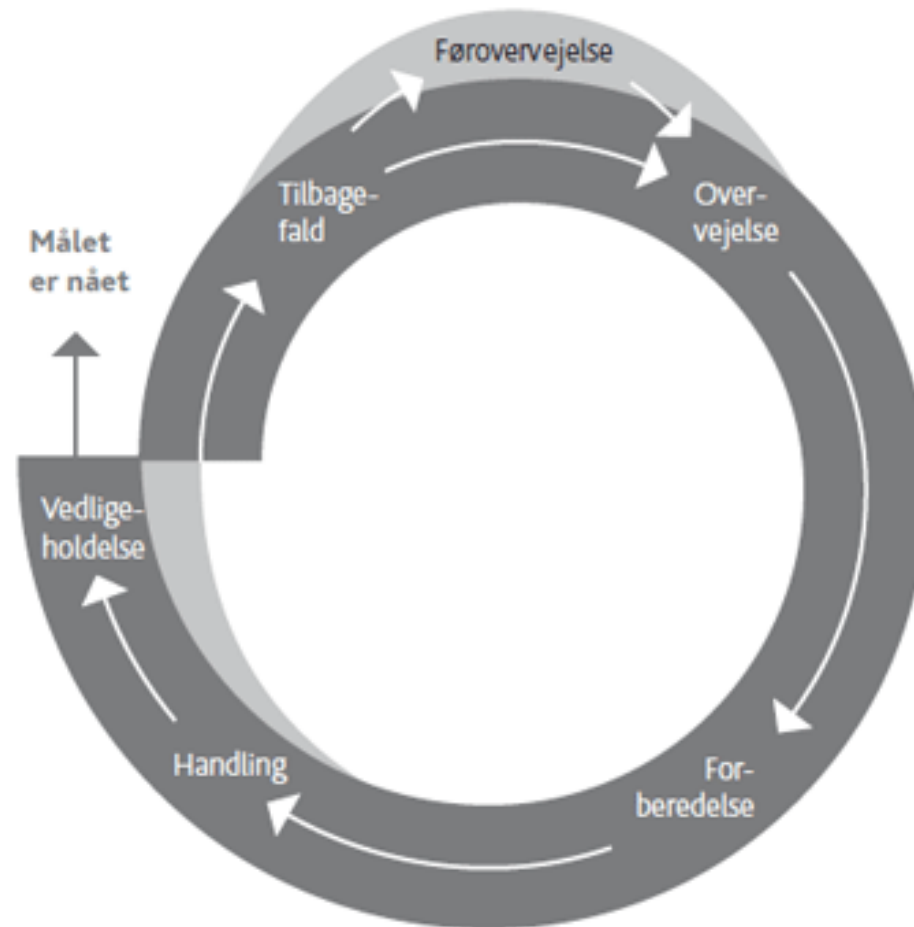
Vælg 1 fokusperson og 1 interviewer/tidtager.

Brug 10 min på at være nysgerrige på fokuspersonen.

- Hvad er lykkedes?
- Hvad har været svært?
- Hvilke ydre og indre barrierer har der været?
- Hvad har du brug for i dag, for at komme et skridt videre med ACT?
- Byt roller efter 10 min.
- Forbered til opsummering hvad jeres ønske er til i dag.

FORANDRINGSCIRKLEN

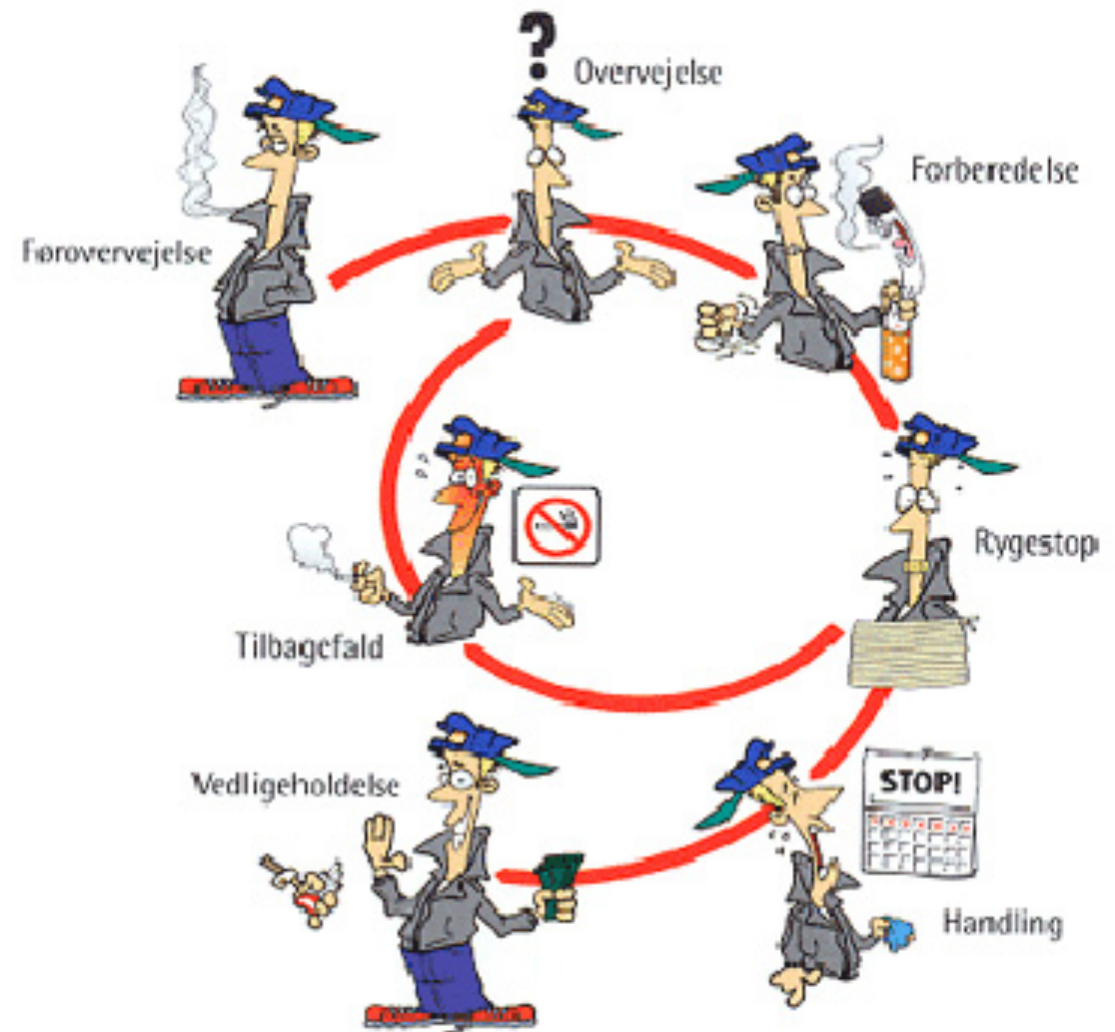
FIGUR 5



Modificeret efter Prochaska JO,
Norcross JC, DiClemente CC

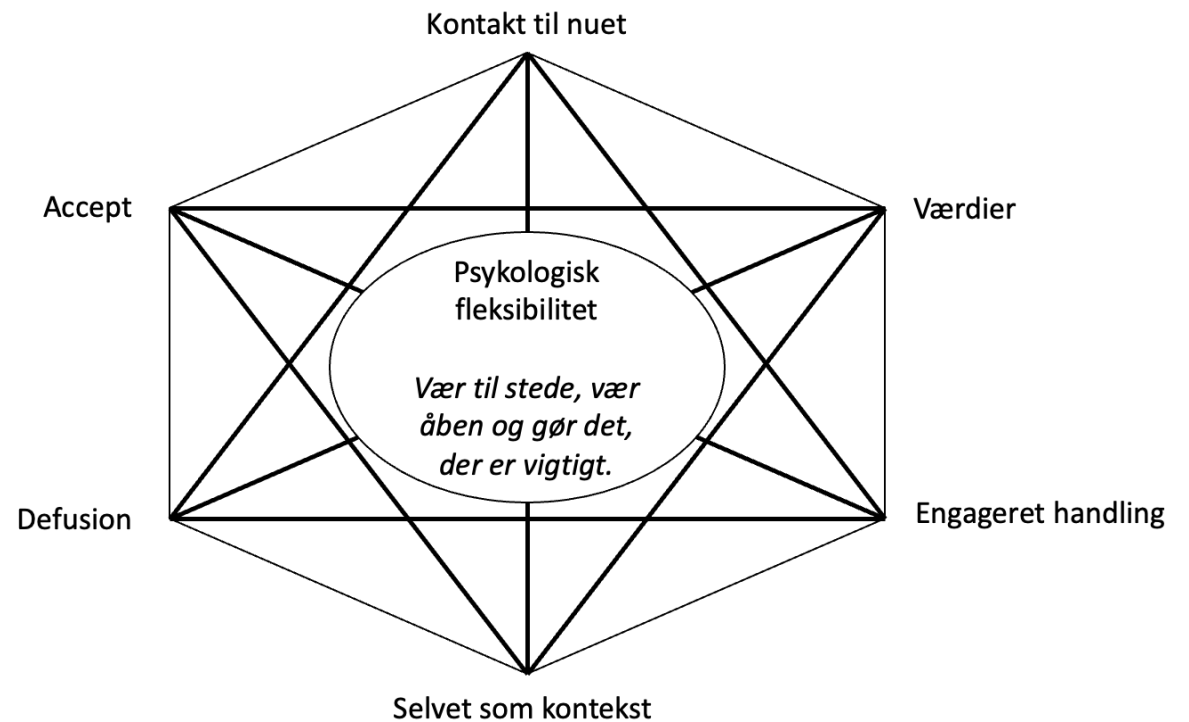
ACT OG FORANDRINGSCIRKLEN

- Gå i 3-mandsgrupper
- Tænk hver på en patient.
- “Placér” vedkommende i cirklen.
- Tal med hinanden om, hvordan du kan bruge ACT til at møde og støtte din patient, der hvor vedkommende er.
- Prøv det (rollespil din patient og lad en anden prøve interventionen kort (3-4 min.).
- Reflekter ud fra din oplevelse fra din patients perspektiv, hvordan det virkede.



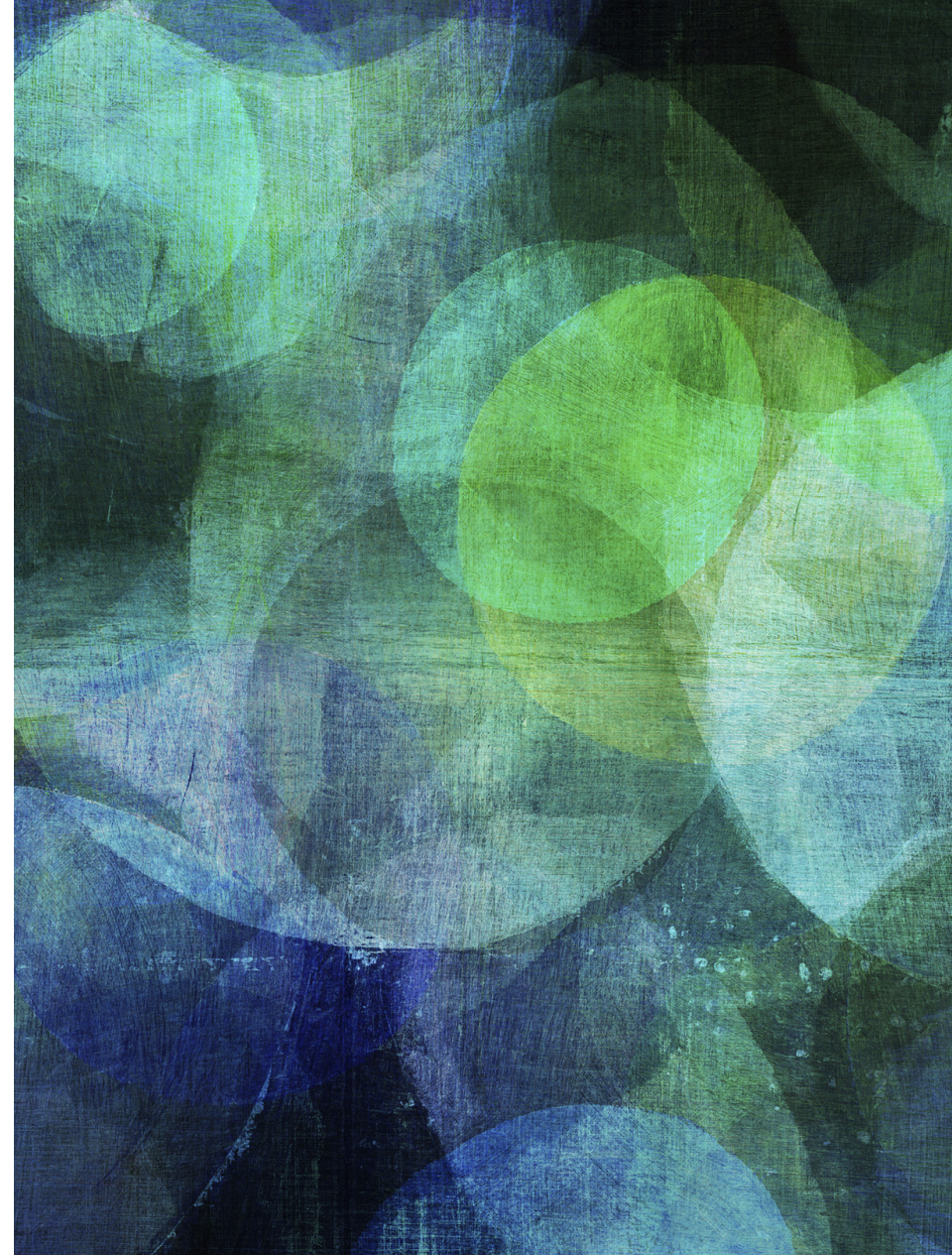
Kilde: Kræftens Bekæmpelse

VI ER JO IKKE TERAPEUTER



FORUNDERSØGELSE OG ACT

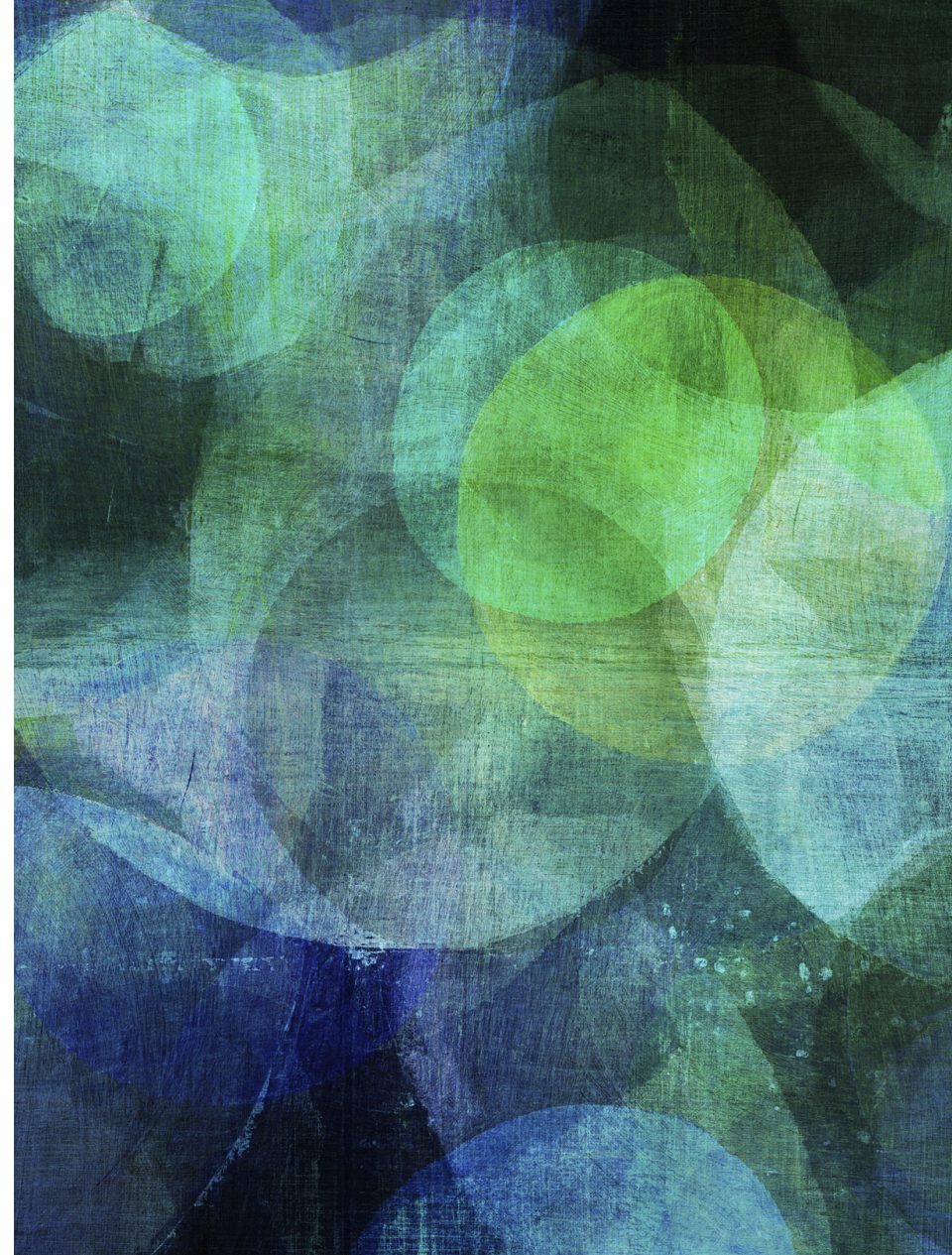
*Time outs og refleksioner om ACT-
processer*



NÅR LÆGEN BLIVER IVRIG

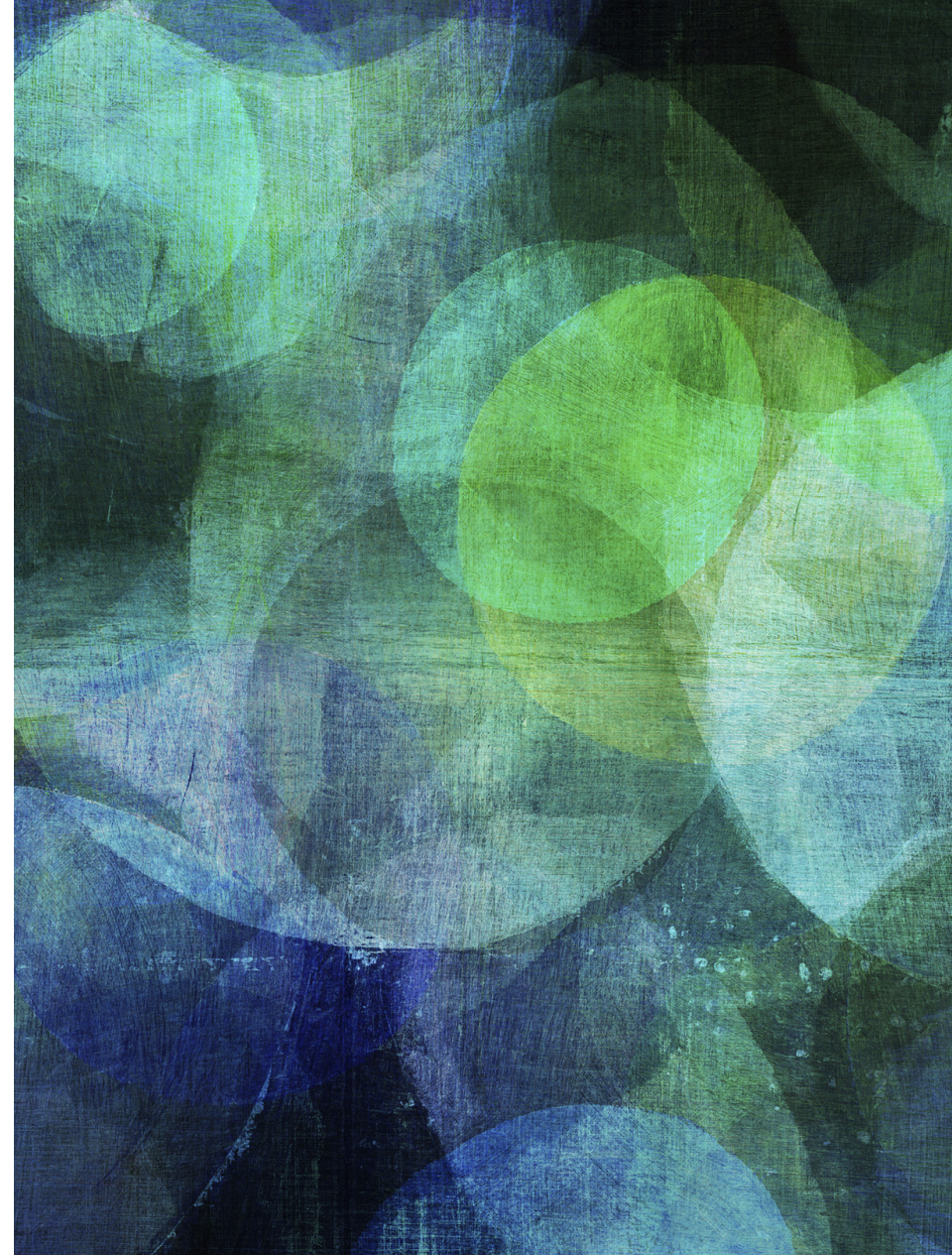
Rollespil: Runde 1) Gør som du plejer.

Runde 2) Træk vejret 2 gange før du svarer.



TERAPEUTISK ALLIANCE

At tale om samarbejdet





AFRUNDING

- Juster din ACT-kontrakt med dig selv.
- Et par tips:
 - Vi fusionerer let med optimistiske forventninger om fremtidig formåen. Hvordan kan du tage højde for det i din plan?
 - Brug mere tid end du tror nødvendigt på at identificere mulige barrierer og på at planlægge, hvordan du vil håndtere oplevelsen af barrierer.
 - Keep it simple.

VI SES DEN 9. NOVEMBER

