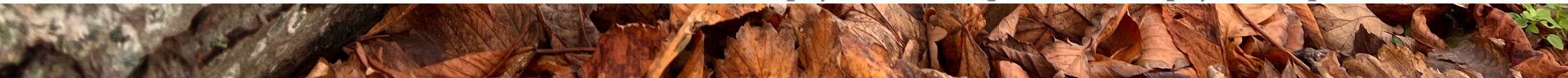




ACT NOW – BOOTCAMP 2022

Gl. Avernæs, 10.-13. november 2022

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





HALLØJ PÅ BADEHOTELLET

Torsdag

- 15.00 Velkomst, opsamling på refleksion, erfaringer og ønsker.
- 15.30 Træning: Se din patient gennem ACT-brillen.
- 16.30 Kaffepause
- 18.00 Pause
- 19.00 Middag

Fredag

- 07.00 Morgenmad
- 09.00 ACT-træning: Få fokus på højre side i matrix.
- 10.30 Kaffepause
- 10.45 ACT træning: Fortsat fokus på højre side.
- 12.00 Frokost + lang pause
- 16.00 Kaffe/kage er klar inden vi går i gang med ACT-træning: Eksponering.
- 19.00 Pause
- 19.30 Middag

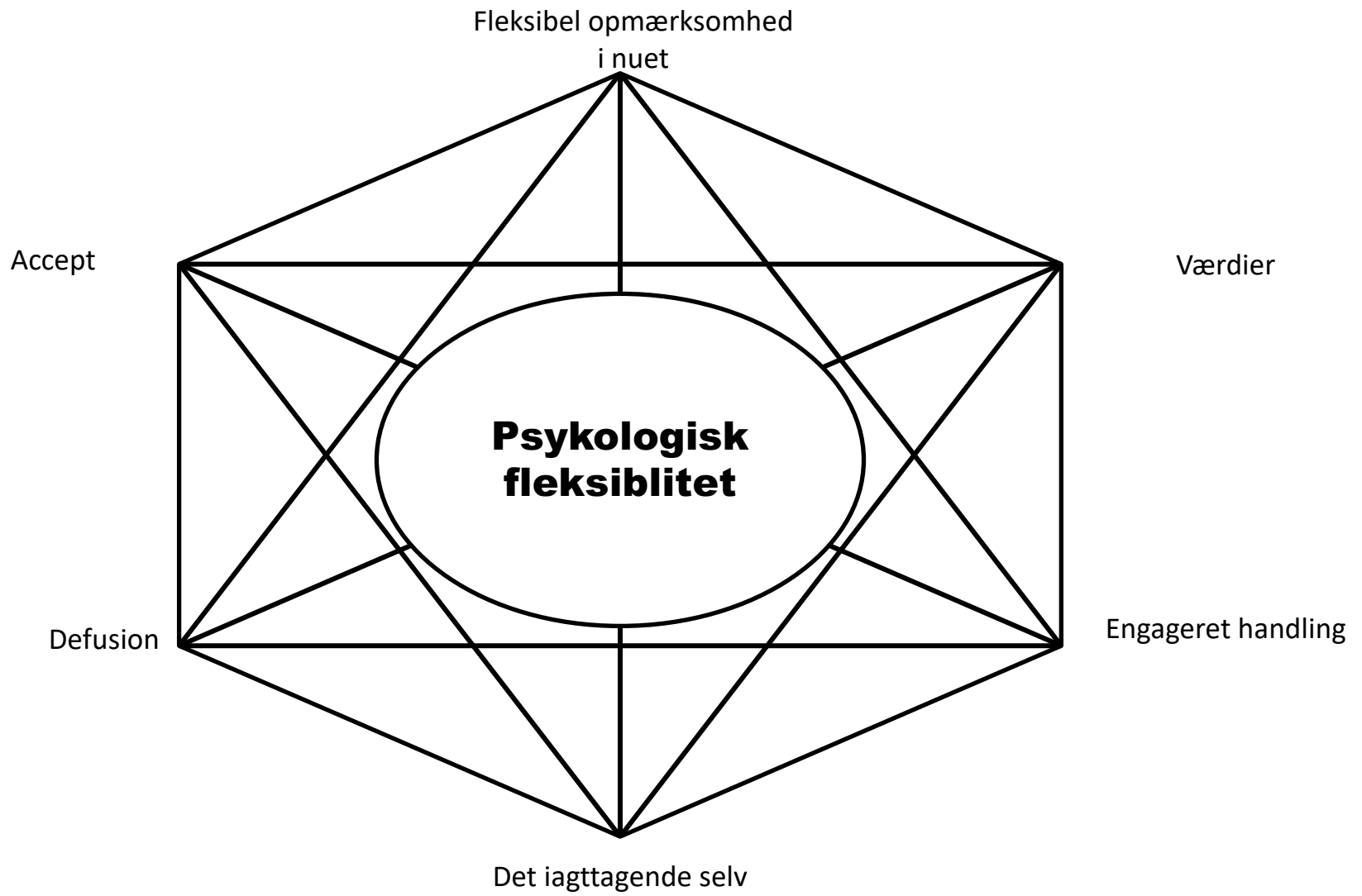
Lørdag

- 08.00 Morgenmad + tjek-ud inden kl. 10.
- 09.00 ACT-træning: ACT og unge. Defusion med respekt.
- 10.30 Kaffepause
- 10.45 ACT-træning: Metaforværksted.
- 12.00 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?
- Hvad er specielt vigtigt for jer at få med fra træningen ift. ACT?
Genopfriskning af øvelser eller teori, sparring ift. andres erfaringer etc?

HEXAFLEXEN REVISITED



SE DIN PATIENT GENNEM HEXAFLEXEN

Patientbeskrivelse

Identificer fleksibilitet vs. rigiditet i hver proces

Gruppearbejde (2-pers. grupper)

Reflekter over fokusområde

Vælg intervention

Rollespil i gruppen



GÅ TIL HØJRE SIDE

- Scenarie 1: “Når patienten selv er klar”.
 - Hvad siger man?
 - Tovtræknings-metafor.
- Scenarie 2: I smerten ligger værdierne
 - Hav øje for både positivlisten og negativlisten på omkostninger.

ACT Matrix

Kontrolstrategier
Hvad jeg gør for at undgå lidelse/ubehag

Sanseoplevelse

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

Jeg bemærker

Hen mod

Lidelse/ubehag
Uønskede private oplevelser

Mental oplevelse

Værdier
Det, der er virkelig vigtig og betydningsfuldt for mig



TAVLENOTER OM AT NÆRME SIG VÆRDIARBEJDE

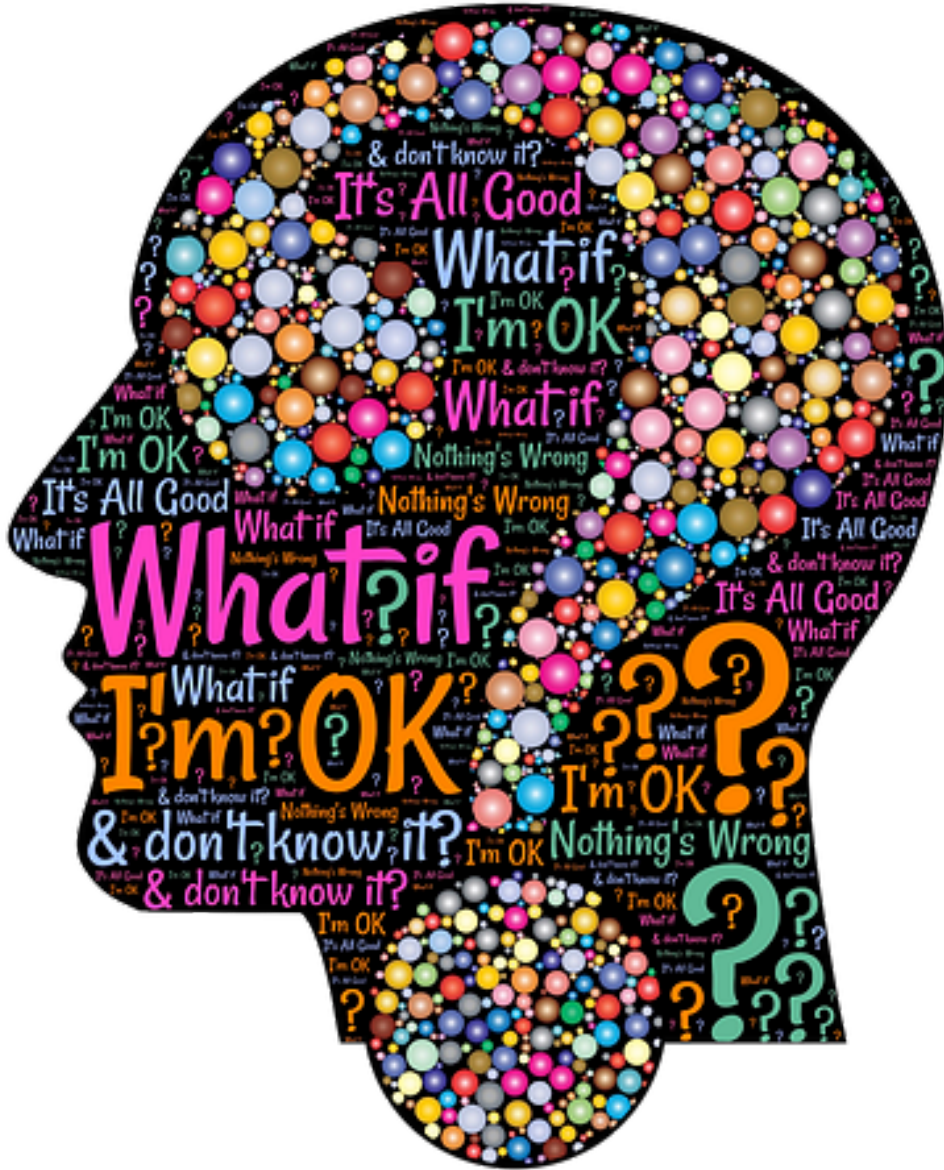
- Hvad siger man?:
 - Hvad er der lige i det, der gør det særligt svært for dig?
 - Nu har vi talt meget om det, du er fanget i/sidder fast i. Jeg kan mærke, at der også er noget, der er rigtig vigtigt for dig. Skal vi ikke tale lidt mere om det?
 - Jeg kan virkelig høre, at livet er hårdt for dig/din familie lige nu. Når det er sådan her, kan vi to så udover det se om der er nogle ressourcer og værdier der skal styrkes.
 - På trods af smerten, hvad vil du så gerne gøre?/ Hvad kan du gøre alligevel?
 - Midt i det smertefulde, hvad vil du gerne stå for? Signalere til dine børn er vigtigt?
 - Er der noget der trumfer?

EKSPONERING – TRÆNING

UNDGÅELSE AF PRIVATE OPLEVELSER SKABER LIDELSE

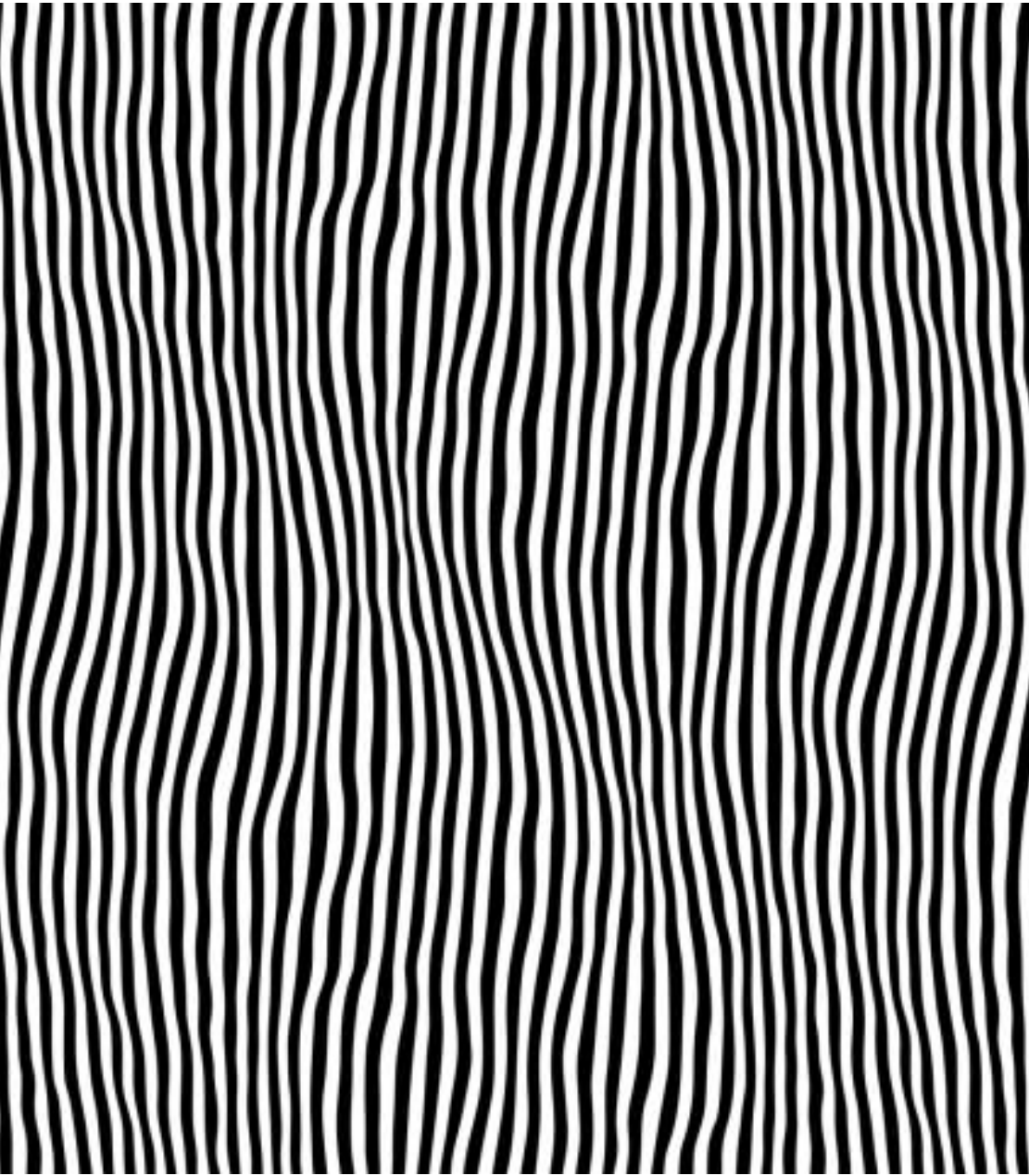
Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

- Private oplevelser (svære tanker og følelser, skræmmende eller ubehagelige kropslige fornemmelser) bliver triggere for oplevelsesmæssig undgåelse.
- Der skabes rigide responsmønstre, som nok giver lettelse men hindrer ny læring og nye erfaringer.
- Den oplevelsesmæssige undgåelsesadfærd belønnes både positivt (fx. ved lettelse) og negativt (fx. ved at *“jeg døde ikke af angst denne gang”*).
- De langsigtede konsekvenser af undgåelsen kobles ikke på samme måde til undgåelsen som den umiddelbare belønning.



EKSPONERING I ACT

- Formål: Udvide adfærdsrepertoiret (både indre og ydre) ifm. en trigger.
- Eksposering er at udsætte sig for svære private oplevelser og undlade at lave undgåelse (responshindring).
- Vær opmærksom på, at selv om patienten eksponerer i det ydre, kan der være indre undgåelse.
- Rumination, bekymring, beroligende tale, dissociation kan være indre kontrol og undgåelse.
- Sæt ikke patienten til at lave eksposering som du ikke selv er villig til at lave.
- Forvent ikke at patienten kan eksponere på egen hånd før det er trænet (flere gange) sammen med lægen.



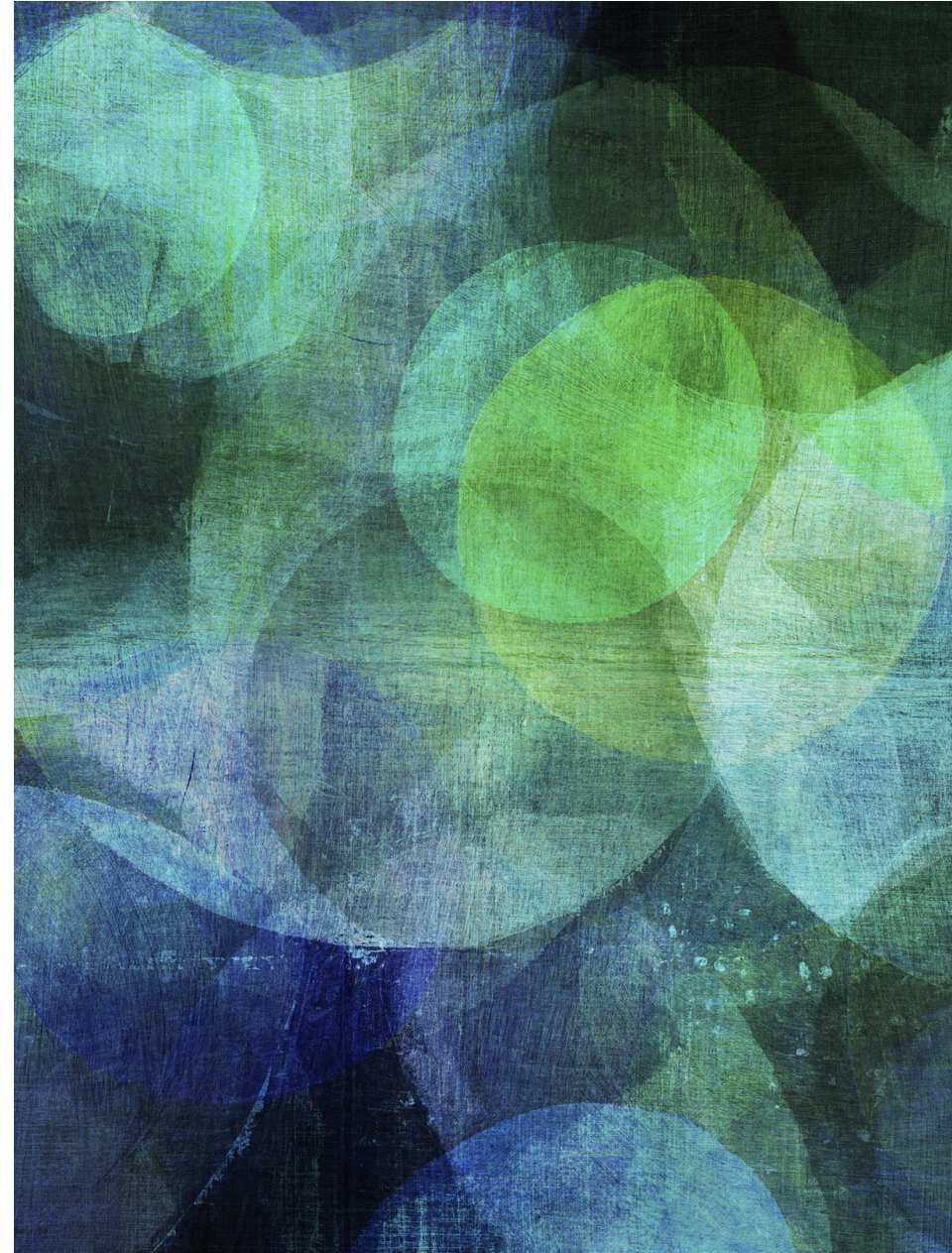
INTEROCEPTIV EKSPONERING

1. Hyperventilation i 2 minutter (paniksymptomer).
2. Træk vejret gennem kuglepen eller smalt sugerør i 2 minutter (kvælning).
3. Drej rundt på kontorstol i 1 minut (svimmelhed).
4. Stir på neonlampe (uvirkelighedsfølelse).
5. Se foto ... ;-)
6. Trappeløb/englehop i 1 minut (hjerterbanken).
7. Stærk kold pulverkaffe (kvalme).
8. Hovedet mellem benene i 90 sek. og ret dig så op hurtigt og se lige ud (besvimelse)
9. Se blod/injektion/operation (fx. youtube-videoer) (blodfobisk reaktion/besvimelse.)

Eksempler på youtube-videoer,
der kan bruges til
højdeskrækeeksponering:

**[http://www.youtube.com/watch?
v=2A_h2AjJaMw](http://www.youtube.com/watch?v=2A_h2AjJaMw)**

**[http://www.delbart.no/klatrer-shanghai-
tower/](http://www.delbart.no/klatrer-shanghai-tower/)**





www.deviantart.com/tedjohansson

EKSPONERING – GRUPPEØVELSE

- ▶ Fordel roller - læge og patient
- ▶ Vælg en eksponeringsøvelse.
- ▶ Instruer kort din patient i øvelsen - incl. informeret samtykke
 - ▶ Det kan blive ubehageligt, men forhåbentligt lærerigt.
 - ▶ Læg under øvelsen mærke til undgåelse eller impulser til undgåelse.
 - ▶ Guid evt. patienten under eksponeringen i at sortere sanselige og mentale oplevelser.
 - ▶ Tilstræb at blive i øvelsen trods disse impulser.
- ▶ Lav øvelsen sammen med patienten.
- ▶ Debrief sammen med patienten.



ACT OG UNGE

- ▶ Tavlenoter:
 - ▶ Ydmyghed: Nej, jeg forstår dem ikke nødvendigvis.
 - ▶ Respekt: Jeg ved ikke hvordan det er at være ung i dag.
 - ▶ Nysgerrighed: Vil du forklare det?
 - ▶ Normaliser og valider.
 - ▶ Bed forældre om at trække sig.
 - ▶ Spil med åbne kort (fx. i fht. tavshedspligt, hvad der deles med forældre).
 - ▶ Vis interesse - søg ind i deres interesseområder.



DEFUSION

- At kunne “afbogstaveliggøre” sine tanker.
- At se tanker for tanker.
- Ikke at vurdere om det er rigtigt eller forkert - men om det er hjælpsomt.

Kære Farfar

Det var spændende at høre om din dik-dik. _____

jeg, at du _____ sjov med mig, og der _____ ikke fandtes

_____ en lille hjort, men nu har jeg _____ et _____

af en dik-dik i en af _____ . Der står, at den kan blive

helt _____, men at det er et sart dyr. _____

det? Nu er _____ sne smeltet, og på _____ er det

fastelavn. Vi skal slå _____ af _____ på

_____. De _____, at vi skal _____ os ud. Det har jeg

ikke lyst til.



Youtube-video: Demons on a Boat



Youtube-video: Videovignette fra "Learning ACT"

METAFORER – NEXT LEVEL



LAV DIN EGNE METAFORER

- Metafor - “minder om”
 - (Han er som en hund i et spil kegler)
- Defusion - vi tager dem ikke bogstaveligt.
- Ud af sproget / vi bryder sprogets regler
- Multi-modal beskrivelse øger indlæring.
- Evnen til at generere læring/forståelse fra et område til et andet øges.

METAFORER – EKSEMPLER

<u>Den terapeutiske relation</u> <ul style="list-style-type: none">➤ At være på hvert sit bjerg➤ At være i samme båd➤ Alle der har en puls	<u>Intro til ACT</u> <ul style="list-style-type: none">➤ En isterning i hånden➤ ACT in a nutshell	<u>Kreativ håbløshed</u> <ul style="list-style-type: none">➤ At skovle i hullet➤ Tovtrækning
<u>Accept og defusion</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Passagerer på bussen➤ Kviksand➤ Biler der kører forbi	<u>Nuet og Selvet</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Lommelygte➤ Life is like a stage-show➤ Himlen og skyerne	<u>Værdier og engageret handling</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Kompas➤ Gå mod vest➤ Være gartner i sin have



GRUPPEARBEJDE

Fortæl om en patient og beskriv ganske kort:

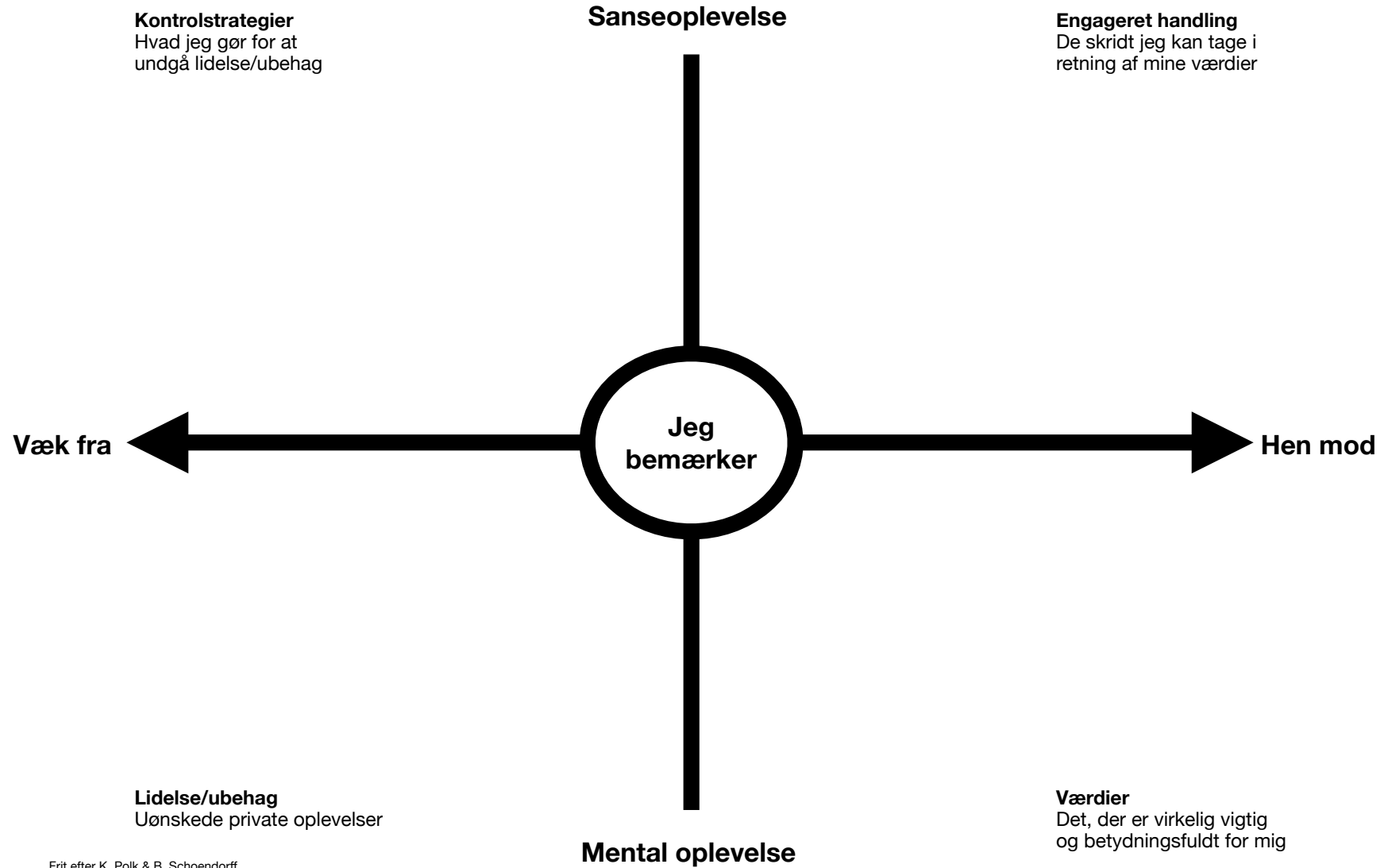
- hvad kæmper patienten med
- hvad er patienten ved at lære eller gøre
- hvilke vanskeligheder er I stødt på

Lav sammen en metafor, der enten kan beskrive noget af det patienten kæmper med, er ved at lære eller som I sammen kæmper med i samtalerne.

Noter jer, hvilke ACT-processer metaforen kommer omkring.

Kom tilbage og præsenter en af metaforene (didaktisk eller oplevelsesorienteret).

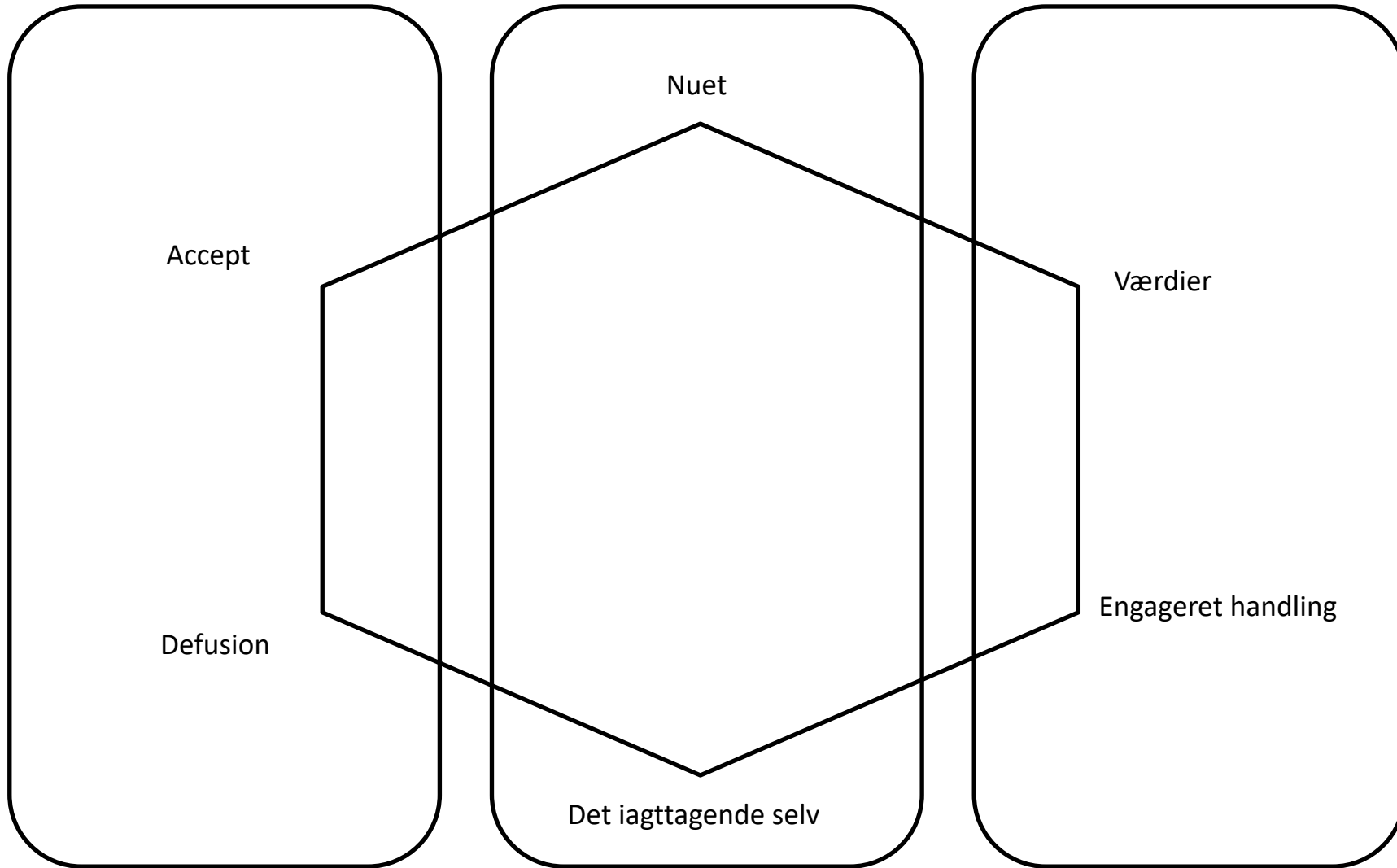
ACT Matrix



Åben

Centreret

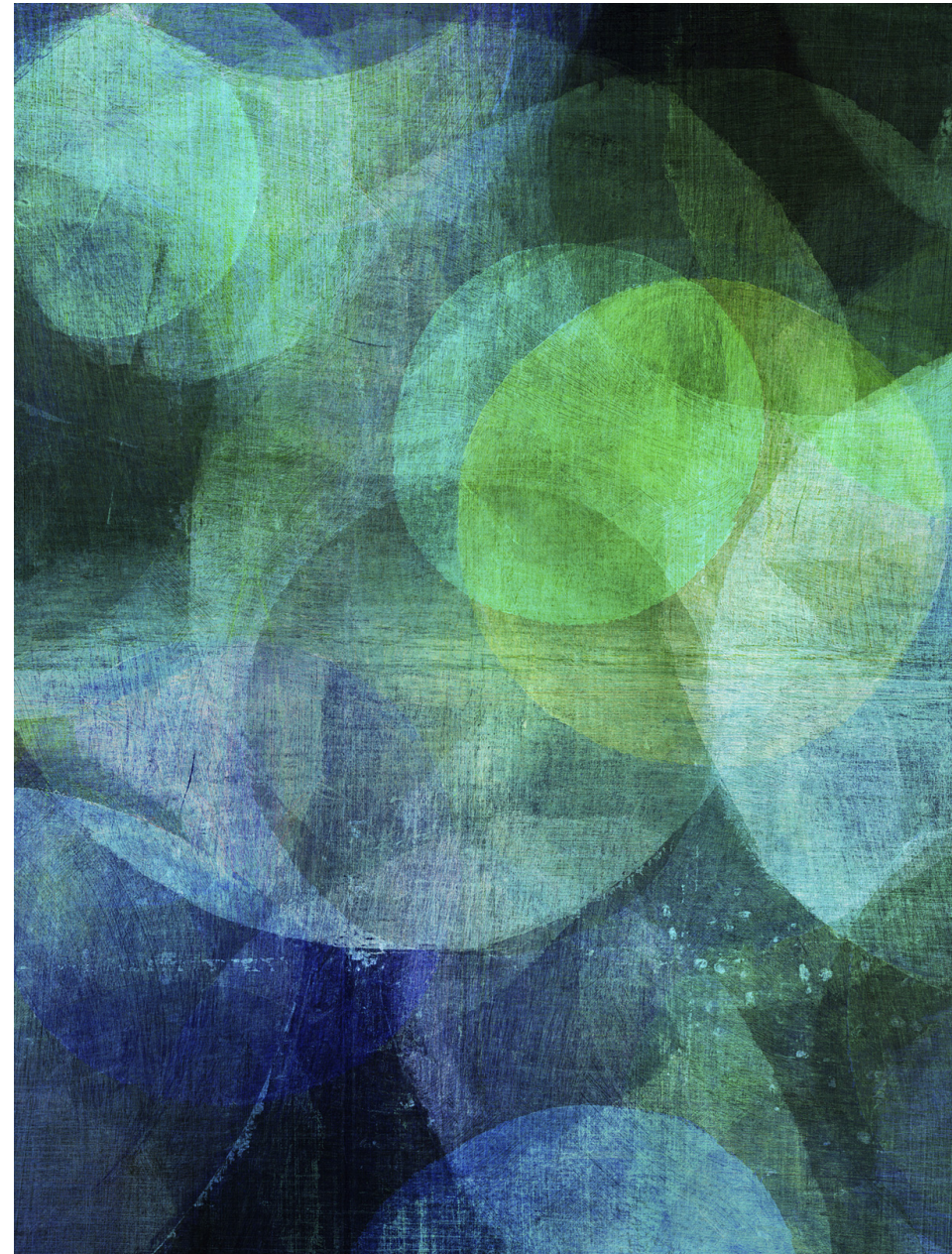
Engageret



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

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

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



NÆSTE ACT BOOTCAMP

9.-11. november 2023

