



LUF: ACT NOW – BOOTCAMP 2023

Hotel Vejlefjord, 19.-20. januar 2023

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





HALLØJ PÅ BADEHOTELLET

Torsdag:

- 9.00: Velkomst og ønsker
- 9.30: Se din patient gennem ACT-brillen
- 10.45: Valg af fokus og intervention
- 12.30: Frokostpause
- 15.45: Kaffe
- 16.00: Matrix-træning med og uden forklaring
(+ vægtfokus + når patienten kræver medicin)
- 17.30: Helbredsangst
- 19.00: Slut for det formelle program
- 20.00: Middag

Fredag

- 9.00: Opsamling
- 9.45: Self-compassion til læge og patient
- 11.00: Eksponering del 1 + fællesfoto
- 12.00: Frokostpause
- 13.30: Eksponering del 2
Når patienten udtrykker modstand eller ikke "kan" gå med.
Søvn.
- 15.15: Hvad vil du gøre inden du går i dag?
- 15.45: Fælles afslutning
- 16.00: Tak for denne gang

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?

GODE ERFARINGER

- * "Nu bliver jeg nysgerrig på"
- * Minde sig selv om ikke at "fixe"
- * Hjælpsomt at kunne tilbyde forløb
- * Få spurgt ind til værdier - hvem og hvad er vigtigt.
- * Jo mere man kæmper, jo mere synker man → kviksand
- * Vælg at lege med det
- * Matrix inden for rækkevidde
- * Anerkende smerte og tydelig om hvad jeg som læge kan / ikke kan i den sammenhæng
- * ACT-skuffe m. papirer og "redskaber"
- * Printer matrix-skabelon
- * Selv give mere slip
- * Kigge på det udefra (sm. m. pt.) når vi kører i ring eller sidder fast
- * Bruge matrix ifm. attester (fælles udforskning + overblik)

ØNSKER

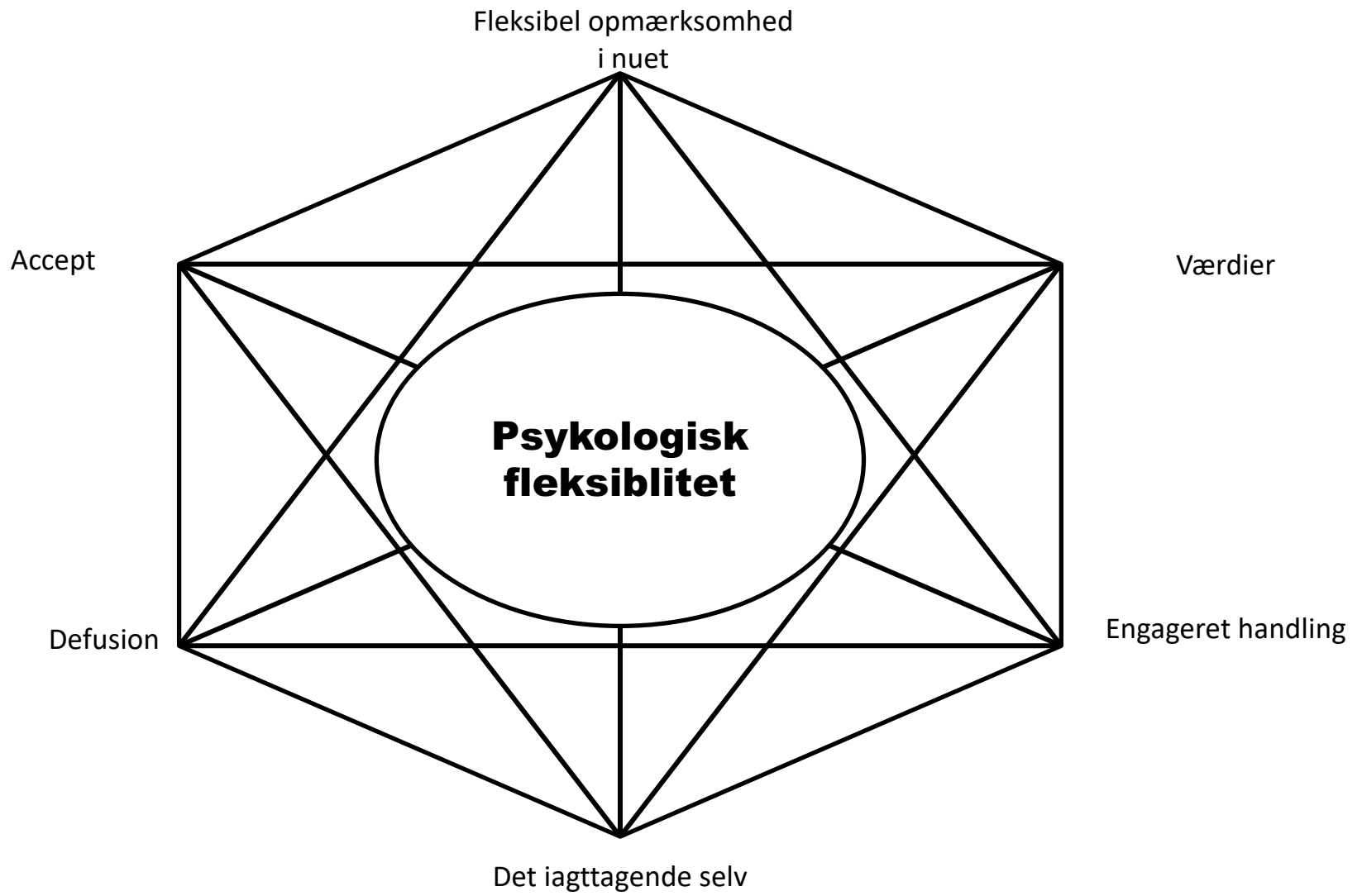
Må ikke slettes!

- * Fra forklaring til oplevelse til erfaring
- * Når patienter er "blunk" på værdier
- * Fra kontrol dagsorden til værdi dagsorden (vi sidder fast)
- * Konkrete patient eksempler + interventions brush-up
- * Patienten der ønsker vægttab
- * Hvilke patienter er "lettest" at starte med?
- * Hvornår og hvordan arbejder vi med at spore og undersøge følelser?
- * Patienten m. sygdomsangst

GODE ERFARINGER – TAVLENOTER

- Udtrykket "Nu bliver jeg nysgerrig på..." (i stedet for "hvorfors?")
- Mine sig om ikke at "fixe".
- Hjælpsomt at kunne tilbyde forløb.
- Få spurgt ind til værdier - hvem og hvad er vigtigt.
- Jo mere man kæmper, jo mere synker man - kviksand.
- Vælger at lege med det.
- Matrix indenfor rækkevidde.
- Anerkende smerte og tydelighed om hvad jeg kan som læge og ikke kan i den sammenhæng.
- ACT-skuffe med papirer og "redskaber".
- Printer matrix-skabelon.
- Selv give mere slip.
- Kigge på det udefra (sm. m. pt.) når vi kører i ring eller sidder fast.
- Bruge matrix i for.m. attester (fælles udforskning og overblik)

HEXAFLEXEN REVISITED



SE DIN PATIENT GENNEM HEXAFLEXEN

Patientbeskrivelse

Gruppearbejde (6 grupper)

Identificer fleksibilitet vs. rigiditet i én proces (er der info i patientbeskrivelsen om jeres proces?)

Fælles opsamling

Gruppearbejde igen

Vælg intervention

Rollespil i gruppen

Rollefordeling

5 min drøftelse om intervention

10 min Rollespil

5 min debriefing

og byt roller





NÅR PATIENTEN GÅR BLANK PÅ VÆRDIER

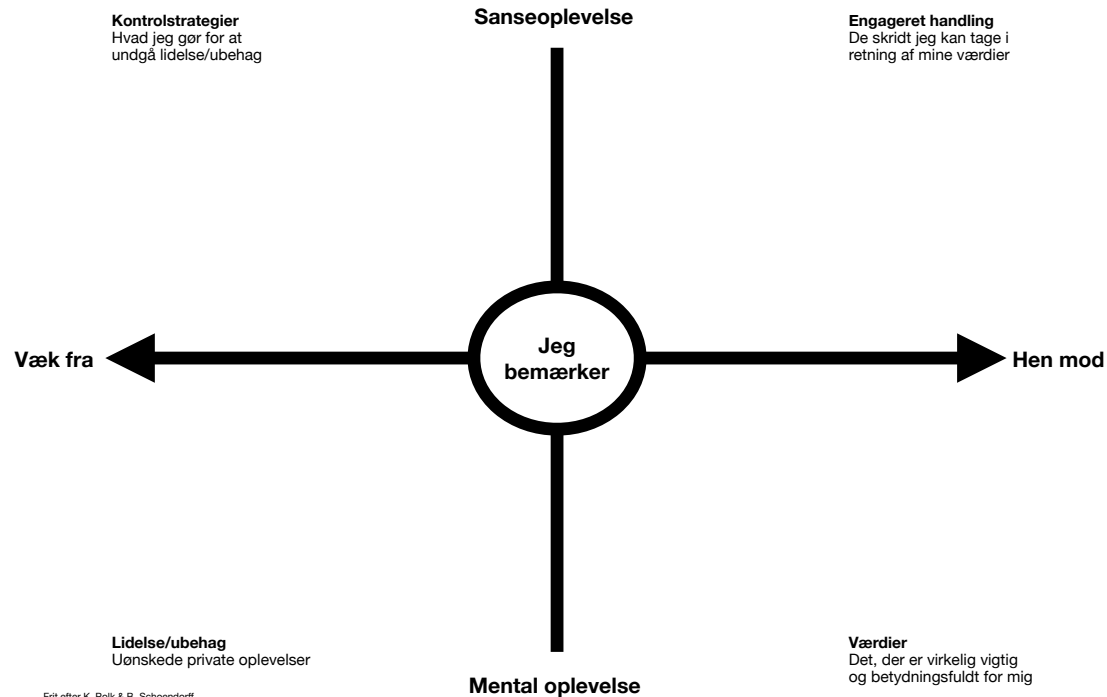
- Undersøg fx. om der er en funktion af fraværet af viden om værdier (undgåelse af sorg, smerte etc.)
- Tryllefe-spørgsmålet.
- “Hvad var vigtigt for dig tidligere?”
- Hvad ville være vigtigt for dig, hvis du ikke var plaget af fx. smerter?”

MED OG UDEN FORKLARING

➤ Efter demo:

- Rollespil to og to.
- Brug matrix med og uden forklaring og drøft hvornår hhv. den ene og den anden måde kan være funktionel.
- Begge versioner begge veje.

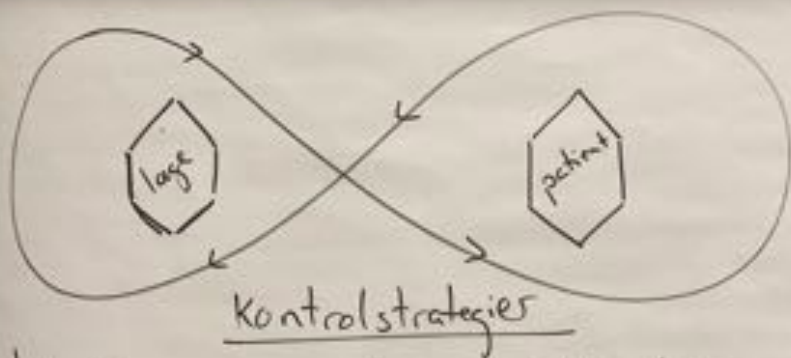
ACT Matrix





HELBREDSANGST

- Hvad er udfordringen ved patienter med helbredsangst.
- Typiske kontrolstrategier.
- Demo med at flytte fokus fra en somatisk til en psykologisk nysgerrighed.



Lægen

- * Skyder til hjørne for at købe tid
- * Henviser videre
 - for en sikkerheds skyld
 - for at slippe for flere krav
- * Går med på patientens kontrolforslag / ønsker / krav
 - * Kom hellere en gang for meget
- * Gør sig mere vittige
 - * Kommer m. løsninger
- * Går over tid
- * Forklarer mere
- * Beroliger patienten

Patienten

- * Ringer til lægen (for at blive beroliget)
- * Skifter læge
- * Søger på Google, "hvidtør"
 - for at have nok argumenter til lægen
 - for at finde svar, berolige sig, genvinde noget kontrol
- * Tjekker hos østefallen for at blive beroliget
- * Kræver lægetjek
 - * scanning
- * Ser sig selv
 - * Udstraler der kan måske symptomer

HELBREDSANGST - LÆGEKONTROLSTRATEGIER

- Lægens kontrolstrategier:
 - Skyder til hjørne for at købe tid.
 - Henviser videre - for en sikkerheds skyld - for at stoppe flere krav.
 - Går med på patientens kontrolforslag, -ønsker, -krav.
 - "kom hellere en gang for meget".
 - Går over tid.
 - Forklarer mere.
 - Beroliger.



HELBREDSANGST – PT.KONTROLSTRATEGIER

- Patientens kontrolstrategier
 - Ringer til lægen - for at blive beroliget.
 - Skifter læge.
 - Søger på google.
 - for at have nok argumenter
 - for at finde svar
 - for at berolige
 - for at genvinde noget kontrol
 - Tjekker hos ægtefælle for at blive beroliget.
 - Kræver lægetjek, skanning etc.
 - Ser syg ud.
 - Bruger udstyr der kan måle symptomer.



EKSPONERING – TRÆNING

UNDGÅELSE AF PRIVATE OPLEVELSER SKABER LIDELSE

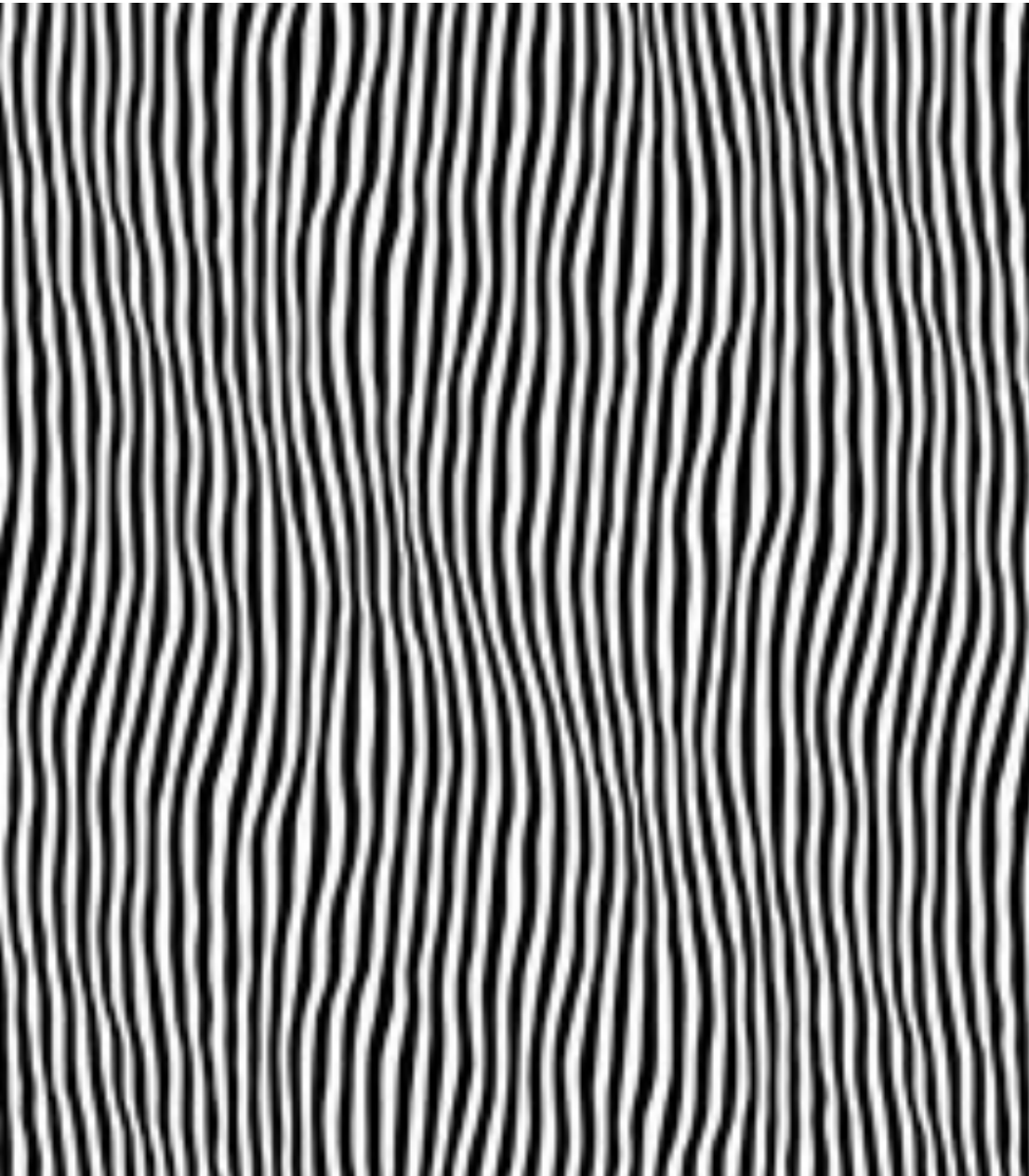
Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

- 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.
- Eksponering 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 eksponering 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/)**





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.

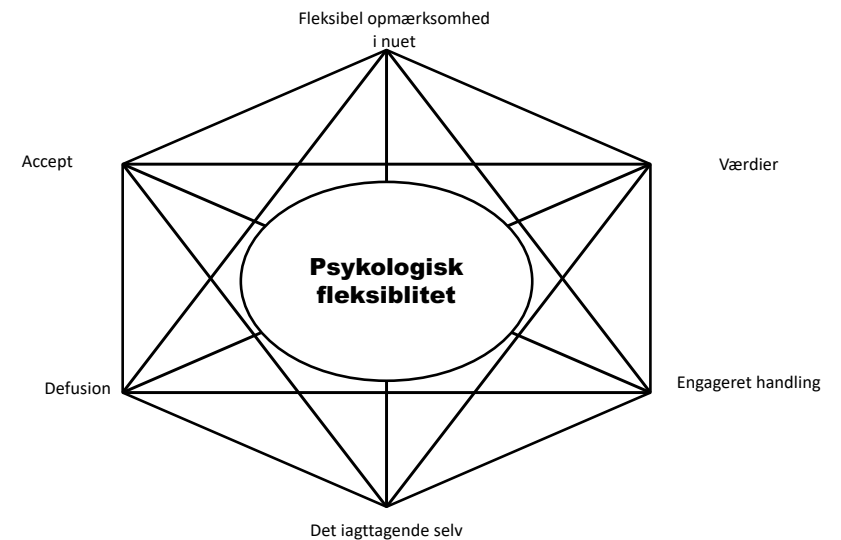
SØVNPROBLEMER

HVAD SKER DER?

Når I “farer vild” kan det være en hjælp at:

- gå tilbage til nuet (hvad lægger du mærke til lige nu? hvad sker der?)

- gå tilbage til udgangspunktet (retning og mål)



NÆSTE SKRIDT



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

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

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



NÆSTE ACT BOOTCAMP

Følg med på LUFs hjemmeside

