



# ACT OG DOBBELTDIAGNOSEBEHANDLING

JENS WRAA LAURSEN  
CAND.PSYCH., AUT., SPECIALIST I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

2023





# PROGRAM

---

- Dag 1
  - Præsentation og intro
  - Funktionsanalyse
  - Kreativ håbløshed
  - Matrix
- Dag 2
  - Hexaflexen og De 6 kerneprocesser
  - Hjemmeopgave
- Dag 3
  - Opsamling fra sidst
  - ACT og afhængighed
  - Hexaflex din klient
  - Informeret samtykke
  - Behandlingsmål i ACT
  - Historie
- Dag 4
  - Processerne i relationen
  - Interventionstræning
  - Ønsker
  - Opsamling

# PRÆSENTATION

---

*Navn, arbejdsområde, ACT-kendskab  
og ønsker til kurset*





ØNSKER

---



## FORM

---

- Øvelser, metaforer, caseeksempler, meditationer m.m. illustrerer indholdet.
- Realplay og roleplay.
- Vælg eksempler der er egnede til læring.
- Tilstræber først illustrere og siden tale om.
- Spørgsmål og diskussioner er velkomne.
- Slides og arbejds papirer ligger på [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk) under Jens' downloads.





# PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

---

## Acceptance and Commitment Therapy

Villighed til uden forbehold at give plads til de private oplevelser der må opstå og fleksibelt justere adfærden, så man kan handle i overensstemmelse med ens valgte værdier.



# WORKABILITY - ER DET HJÆLPSOMT



## LIFE IS PAIN – GET USED TO IT

---

- Massiv indoktrinering: Sandheden og målet er det smertefri liv og private oplevelser kan/skal kontrolleres.
- Fra tidligt til sent.
- Fx. Stiff upperlip; “nu skal du ikke være bange”, “der er ikke noget at være ked af”.
- Almindelige sproglige vendinger for emotionelle udtryk: “Hun brød sammen”, “Han kunne ikke klare det”, “Han eksploderede”.



And those who were seen  
dancing  
were thought to be insane  
by those  
who could not hear  
the music.

- Friedrich Nietzsche



*Funktionel Kontekstualisme*

*Vi kan kun forstå adfærden, hvis vi forstår hvilken kontekst, den optræder i.*

# FUNKTIONSANALYSE

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

# KREATIV HÅBLØSHED

*Processen hvor vi arbejder med at  
underminere tiltroen til kontrolstrategierne*

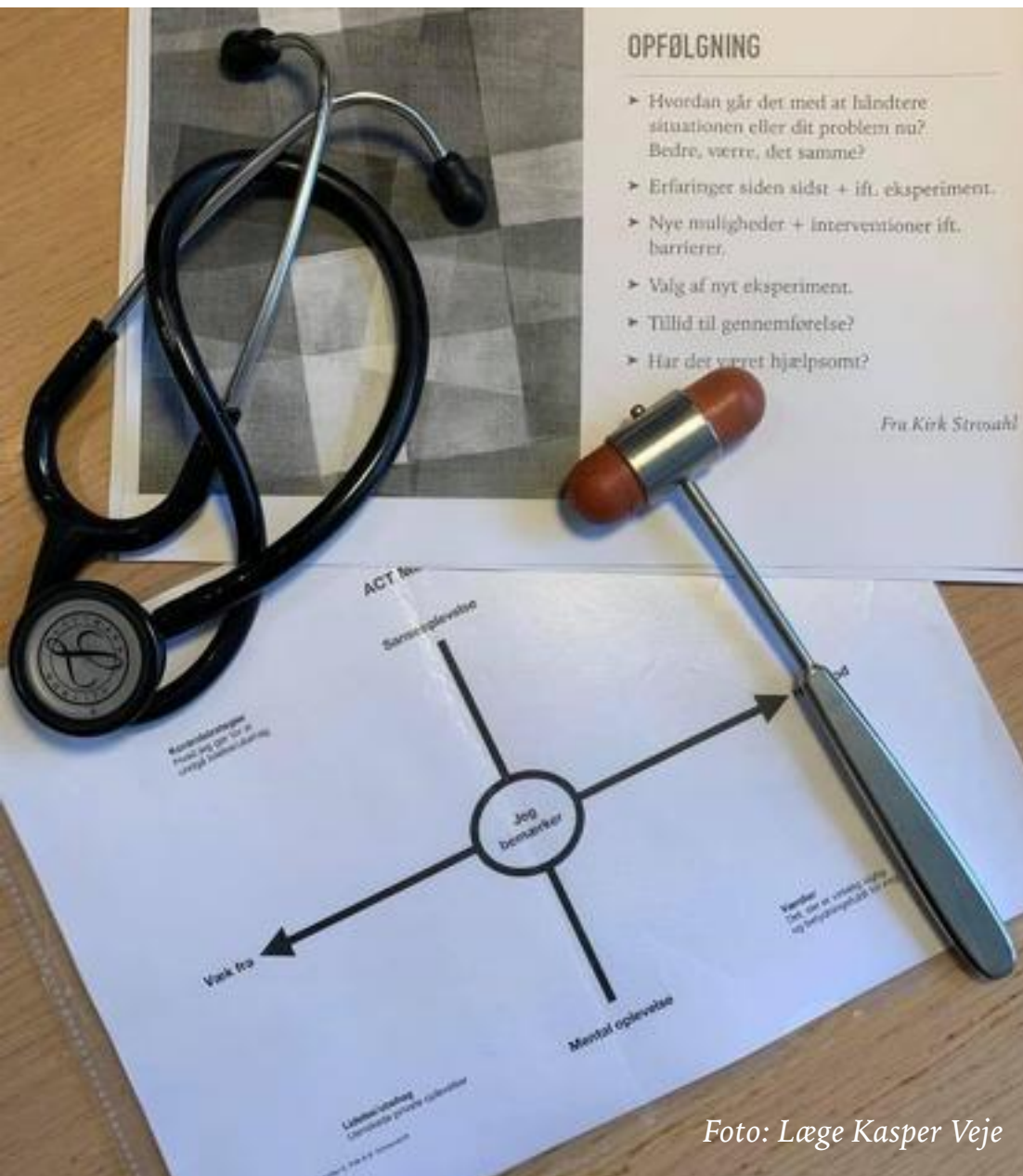


# ØVELSE I PAR KREATIV HÅBLØSHED

---

- 1 “terapeut” og 1 “klient”.
- Rollespil eller “realplay”.
- Find central tanke/følelse/indre ubehag, som plager klienten.
- Kortlæg forsøg på kontrol af disse.
- Undersøg omkostninger ved kontrolstrategierne.
- Undersøg effekt af kontrolstrategierne.



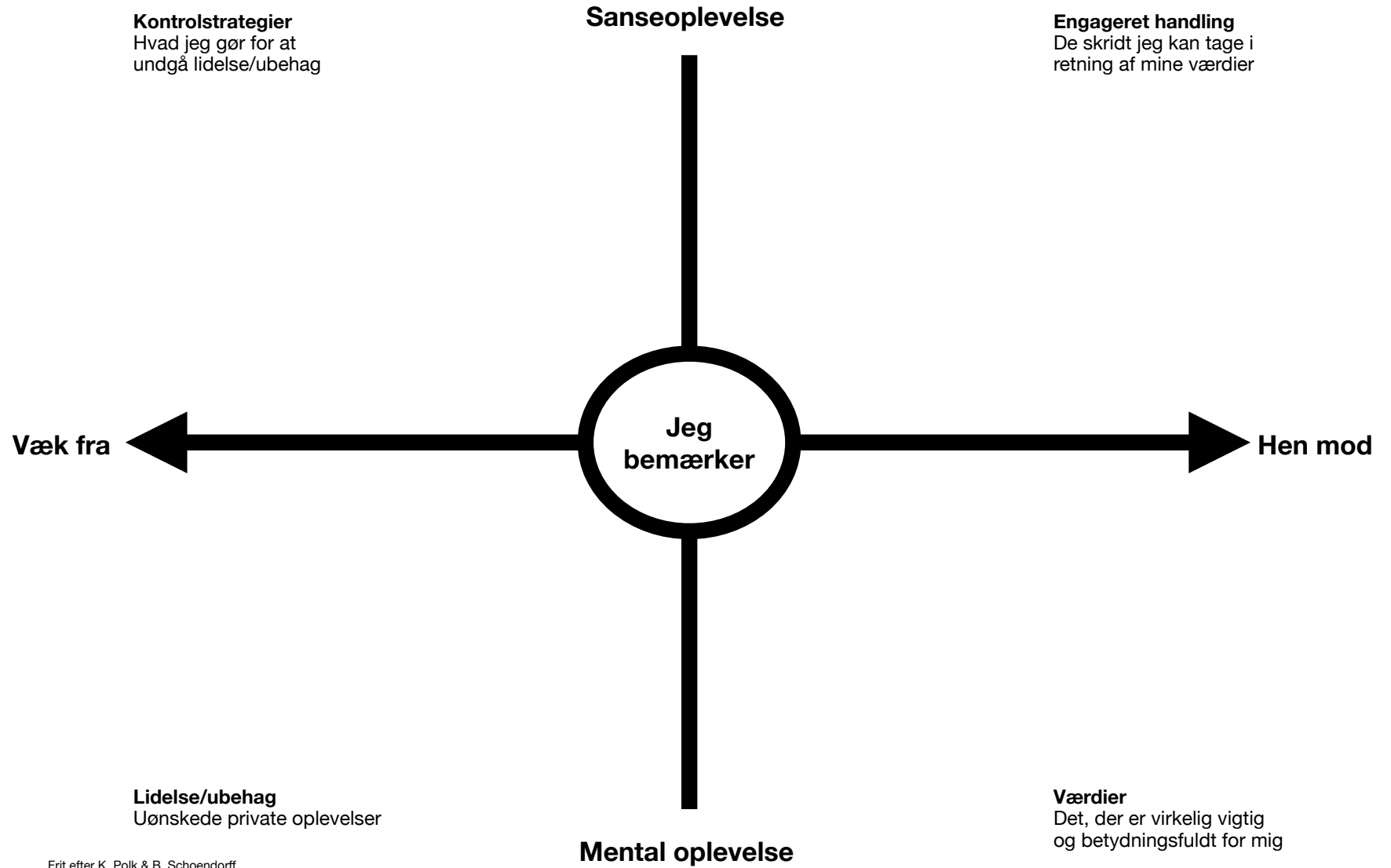


## MATRIX

- ▶ En måde at udrede på i ACT.
- ▶ Matrix-modellen er hjælpsom ifm.:
  - ▶ Udforskning, planlægning og opfølgning sammen med klienten.
  - ▶ Funktionsanalyse og kreativ håbløshed.
  - ▶ Værdier og engageret handling.
  - ▶ Vores egen sagskonceptualisering og behandlingsplanlægning.

Foto: Læge Kasper Veje

# ACT Matrix





# MATRIX-MODELLEN

---

*Ydre verden med sanselige oplevelser.*

Hvad kan vi se dig gøre, når dine tanker og følelser er styrende for dine handlinger?  
Hvad gør du for at komme væk fra uønskede tanker og følelser?

Hvad kan/kunne vi se dig gøre for at komme hen imod det eller dem, der er vigtige for dig?

*Væk fra* ←

**Jeg bemærker**

→ *Hen imod*

Hvilke uønskede tanker og følelser dukker op og står i vejen som indre barrierer?

Hvad og hvem er vigtige for dig?

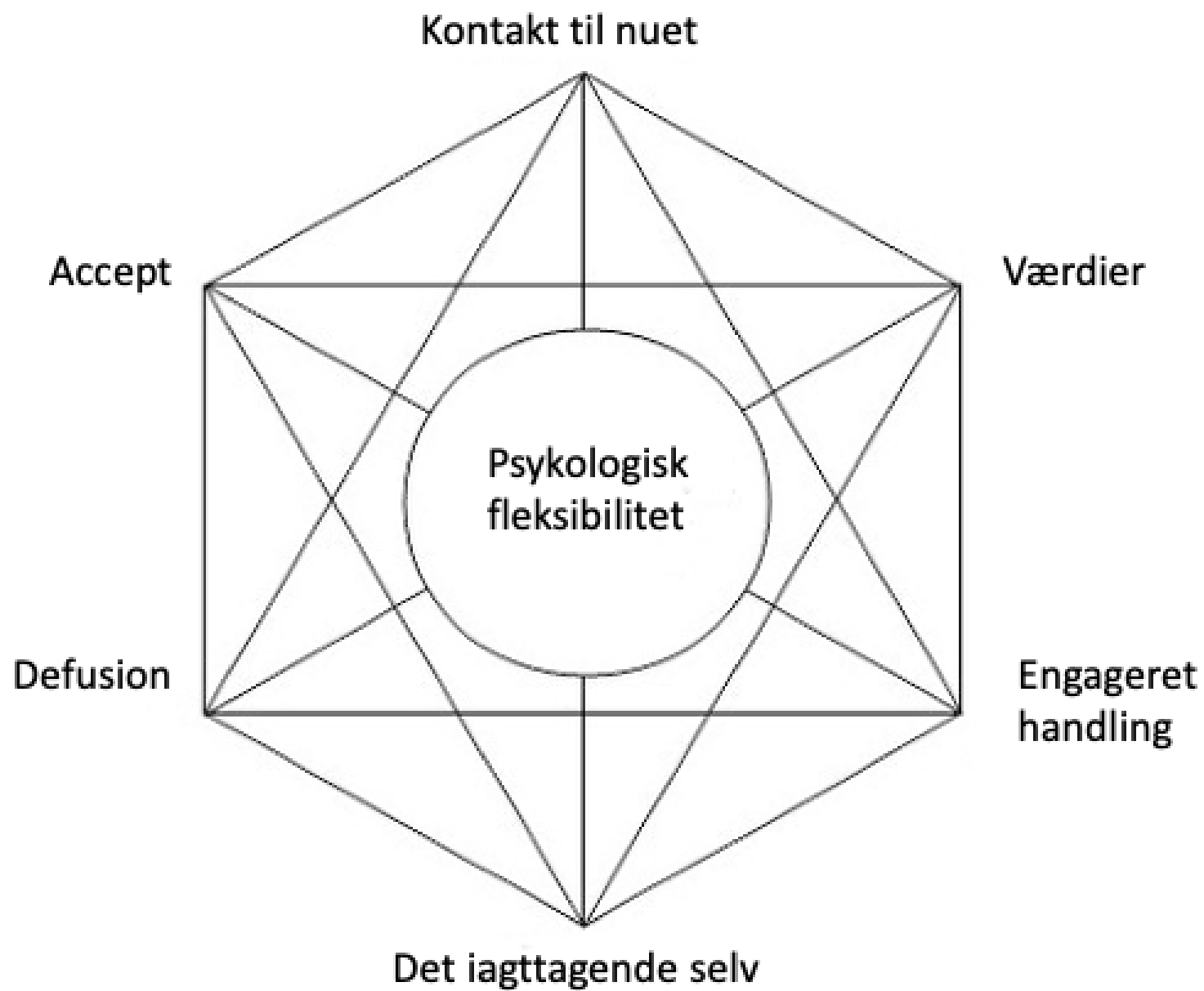
*Indre verden med mentale oplevelser.*



## UDREDNING I ACT

---

- Hvad og hvem er vigtige for dig?
- Hvilke uønskede tanker og følelser dukker op og står i vejen som indre barrierer?
- Hvem vælger hvad og hvem, der er vigtige og hvem bemærker de uønskede tanker og følelser?
- Hvad kan vi se dig gøre, når dine tanker og følelser er styrende for dine handlinger? Hvad gør du for at komme væk fra uønskede tanker og følelser?
- Hvad kan/kunne vi se dig gøre for at komme hen imod det eller dem, der er vigtige for dig?
- Hvem kan bemærke, om det, du gør, er for at komme væk fra eller hen imod?





# ACCEPT

*At tage imod de private oplevelser der  
viser sig uden at slås med dem*





# OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

---

- Vil hyppigt forstærke og vedligeholde smerten.
- Være omkostningsfuld i forhold værdibaseret liv.
- Det er invaliderende fx. ved angst er undgåelse.



# LÆG PÅ HYLDEN

---

*Øvelse med fokus på accept og undgåelse*



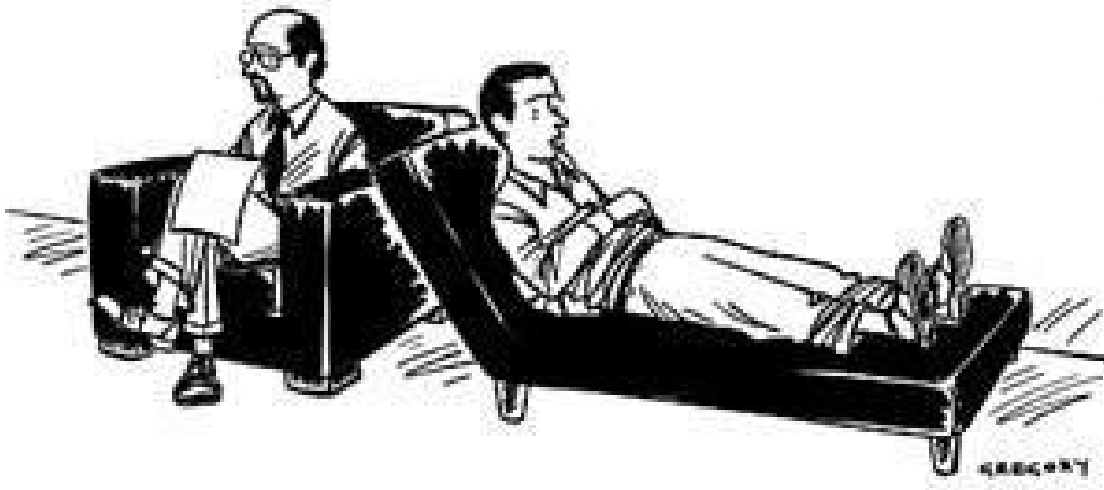
# “LÆG PÅ HYLDEN” – EN ØVELSE MED FOKUS PÅ ACCEPT OG UNDGÅELSE

---

- Inviter din partner til at identificere og beskriv en smerte/et ubehag, som plager.
- Når der beskrives aspekter af undgåelse foreslår du at lægge denne handling på en imaginær hylde med lovning om at din partner nok skal få denne handling med hjem igen.
- Vend tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget, og hver gang der dukker undgåelse op lægges den på “hylden” og vend så tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget.
- Gentag til der ikke beskrives flere undgåelsesstrategier.
- Slut af med at undersøge hvordan det så er, at stå der med den rene smerte.

*Frit efter Joanne Dahl*

© Cartoonbank.com



*“Could we up the dosage? I still have feelings.”*

## OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

---

- Forsøg på at undgå eller tage kontrol over private oplevelser.
- Modsætningen til ACCEPT.
- ACCEPT er at tage imod de private oplevelser der kommer helt og fuldt uden at slås med dem.
- ACCEPT er ikke det samme som at resignere, kunne lide eller at synes om.

# DEFUSION

---





# KOGNITIV FUSION

- ▶ At købe sine tanker; at tage sine tanker bogstaveligt; at se sine tanker som endegyldige sandheder.
- ▶ Fx, “Det lykkes aldrig”, “Jeg er ikke god nok”, “Alle hader mig”.
- ▶ Modsætningen til DEFUSION.
- ▶ DEFUSION er at kunne se sine tanker som tanker, ikke nødvendigvis for at vurdere om de er rigtige eller forkerte. At kunne “afbogstaveliggøre” sine tanker.



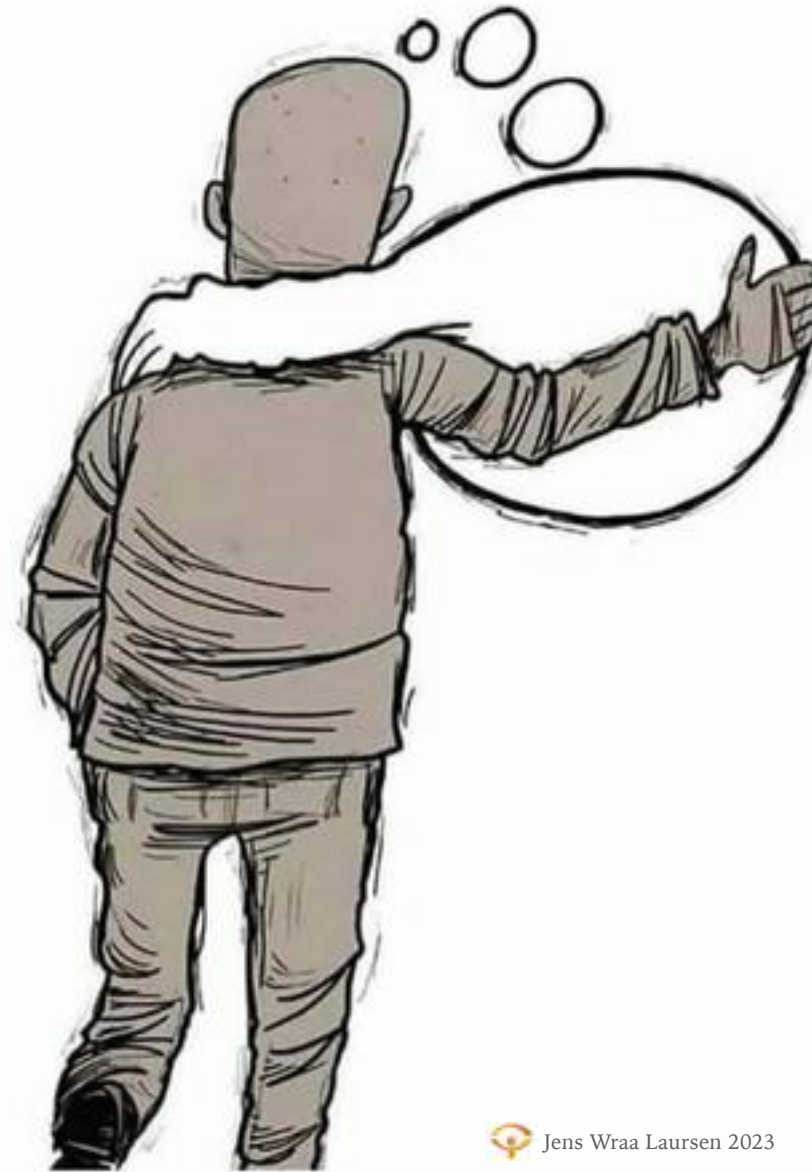
Kære Farfar

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.



# TAKE A WALK WITH YOUR MIND

---



# KONTAKT TIL NUET

---



# MINDFULNESS- ØVELSE

*At skelne mellem sanseoplevelser og  
hovedets historier*



*The time is*



## KONTAKT TIL NUET ER:

---

- En proces, hvor jeg er bevidst nærværende - jeg er i kontakt med det, jeg oplever.
- En proces, hvor jeg bevidst kan flytte min opmærksomhed, zoome ind og ud (fleksibel opmærksomhed).
- En proces jeg bruger til bedre at kunne indsamle viden om den kontekst jeg er i, så jeg fx bedre kan nyde, lære nyt, vælge at afstemme og tilpasse mine handlinger med mine værdier.



TODAY I  
WILL LIVE  
IN THE  
MOMENT

UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,  
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

## KONTAKT TIL NUET

---

- Modsætningen er ufleksibel optagethed af en konceptualiseret fortid eller fremtid eller manglende nærvær.
- Bekymringer og ruminationer trækker os væk fra nuet og nærværet.
- Angst handler “altid” om fremtiden.
- Depression om fortiden.
- Adrian Wells “2-minutters”-regel.

# SELVET SOM KONTEKST/DET IAGTTAGENDE SELV

---

*Evnen til fleksibel perspektivtagning*





## DET IAGTTAGENDE SELV ER:

---

En proces hvor jeg fleksibelt bemærker:

- At jeg *har* tanker og følelser - jeg er ikke mine tanker og følelser.
- At jeg kan se mig selv som større end de oplevelser jeg har lige nu.
- At jeg er “den samme” selv når tanker og følelser ændrer sig.
- Forskellige perspektiver i tid, sted og person.



## SELVET SOM INDHOLD

---

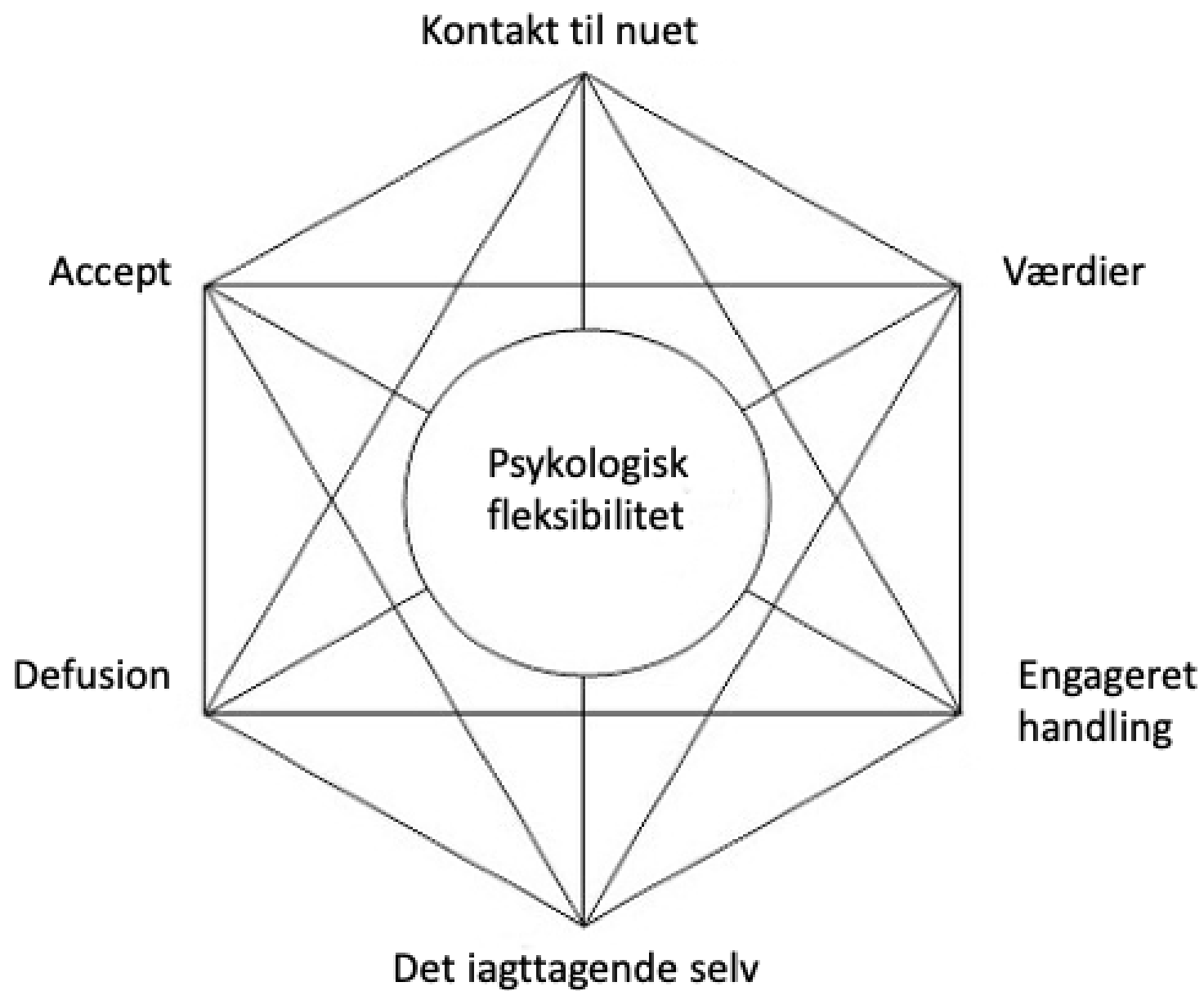
- Modsætningen til DET IAGTTAGENDE SELV er SELVET SOM INDHOLD.
- Ufleksibel fusion med “Selvhistorier”.
- Self as context vs. self as content.
- Selvhistorier: “Jeg er umulig”, “Jeg dur ikke”, “Jeg er schizofren”, “Jeg er god nok”.



# JEG ER . . . .

---

1. Jeg er \_\_\_\_\_
2. Jeg er \_\_\_\_\_
3. Jeg er \_\_\_\_\_
4. Jeg er \_\_\_\_\_
5. Jeg er \_\_\_\_\_
6. Jeg er \_\_\_\_\_
7. Jeg er \_\_\_\_\_
8. Jeg er \_\_\_\_\_
9. Jeg er \_\_\_\_\_
10. Jeg er \_\_\_\_\_



# VÆRDIER

*Ønsket kvalitet ved handlinger*



# NEKROLOG- ØVELSEN



*Hvad vil du ønske eller være stolt over, at der blev sagt om dig til din begravelse?*

Familierelationer (andet  
end ægteskab og  
forældreskab)

Ægteskab, personlige og  
intime forhold

Forældreskab

Venskaber/sociale  
relationer

Arbejde

Uddannelse/træning og  
oplæring

Fritid

Spiritualitet/religion

Borgerskab/samfundsliv

Krop/fysisk tilstand

Avery C32011

## VÆRDIER OG DOMÆNER

---

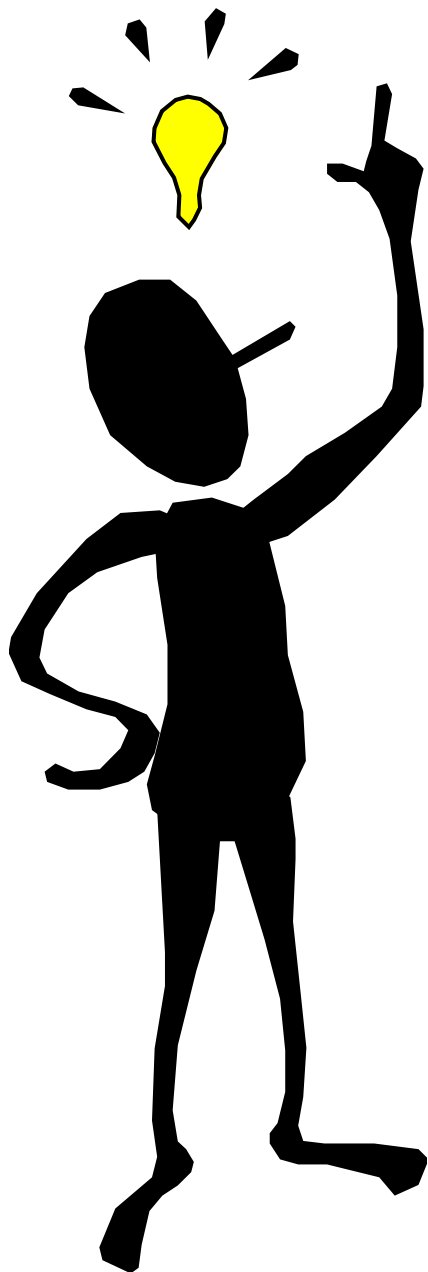
- R. Zettle: *“Der findes ikke værdikonflikter, men måske mangel på timer i døgnet”*.
- Værdier kan kræve prioritering og valg.
- I vores værdier ligger smerten.



## VÆRDIER ER:

---

- En **retning** jeg vælger at bevæge mig i. Ledestjerner, pejlemærker - ikke mål.
- **Frit valgte** - ikke dikteret af hverken nødvendighed, regler eller følelser (hverken egne eller andres).
- **Handlemønstre**, der er reforcerende i sig selv - ikke værdsatte eller betingede af et bestemt udbytte.
- **Konstruerede** - vi skaber dem selv og lever dem nu og her - på engelsk taler vi om *valuing*.
- Under **udvikling** - de er ikke statiske, men udvikler sig over tid og tilpasses de kontekster, vi indgår i.



## VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

---

- Værdier og smerte er meget tæt forbundne.
- Det handler om processen - ikke indholdet.
- Værdier er ikke regler, men forveksles let.
- Regler er generelt rigide og dikterer specifik adfærd uafhængig af tid og sted.
- Værdier er fleksible handlemønstre, der udvikler sig over tid og tilpasses den givne kontekst.
- *“Udforsk værdier med stor ildhu og hold dem derefter let”*. Steven Hayes.

# “BEVÆG DIG I RETNING AF VÆRDIEN”

---

*Ud på gulv-metamorillustration*





# ENGAGERET HANDLING

---

*De skridt vi tager i retning af vores værdier*



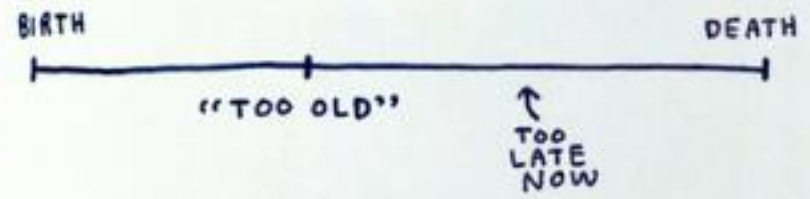


**PRØV AT LØFTE DIN PEN**

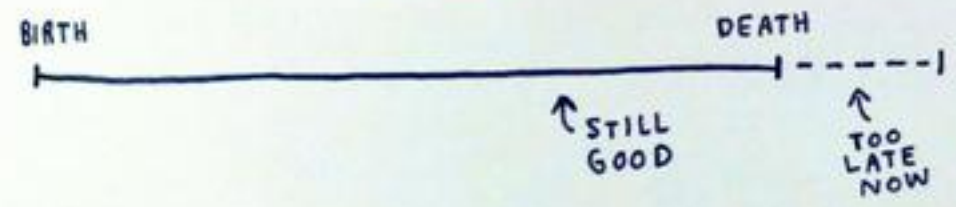


IS IT TOO LATE TO START?

PERCEPTION

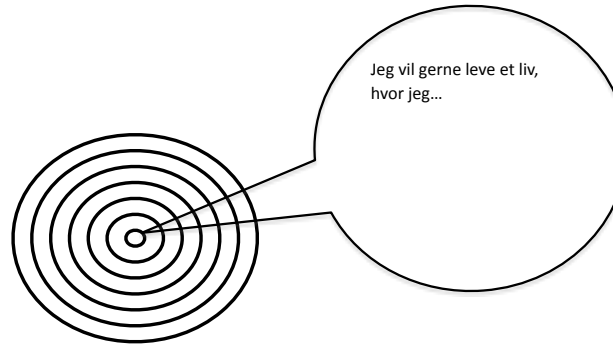


REALITY



## ”Plets kud” (lev dine værdier)

---



I hvor høj grad har du levet på denne måde de sidste to uger? (sæt kryds)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slet ikke

I høj grad

Hvilke to konkrete handlinger vil du gøre som bringer dig tættere på? (Tilføj tid og sted).

1)

2)

Hvad vil du gøre for at hjælpe dig selv, hvis du bemærker impulsen til at droppe din plan?  
*Mangler du inspiration? Du kan genkende de tanker, der normalt fanger dig ("Jeg lægger mærke til, at jeg får den tanke at..."). Du kan sætte navn på de følelser, der dukker op ("Der kommer ængstelse"). Du kan trække vejret roligt ned omkring følelser og kropslige spændinger. Du kan minde dig selv om, hvorfor det er vigtigt for dig at udføre dit eksperiment. Sætte reminder i kalenderen. Lave en aftale med en ven.*

1)

2)

3)

## Ved manglende engagement virker klienten:

- Passiv eller handler impulsivt.
- Handler ikke på det, der er vigtigt for ham.
- Har måske heller ikke planer om at handle anderledes.
- Laver ikke sit hjemmearbejde.
- Føler at hjemmearbejdet er tungt og spild af tid.
- Oplever ikke at livet har vitalitet.



## OPSAMLING AF FØRSTE MODUL

---

- I har lært bl.a.
  - at lave funktionsanalyse.
  - at arbejde med kreativ håbløshed for at underminere kontrolstrategierne.
  - at bruge matrix mhp. analyse af adfærd for at øge psykologisk fleksibilitet.
  - at genkende forskellige aspekter ved de seks kerneprocesser i hexaflexen.



## HJEMMEARBEJDE

---

- Brug matrix med en klient og til en af dine egne temaer.
- Lav et “pletskud” på dig selv.
- Lav en “kreativ håbløshed” med en klient.
- Læg mærke til egne barrierer i fht. kerneprocesserne i hvis du mærker modstand mod hjemmearbejde.
- Tal med din sidemand om hvordan du vil arbejde med det, hvornår, hvor meget etc.

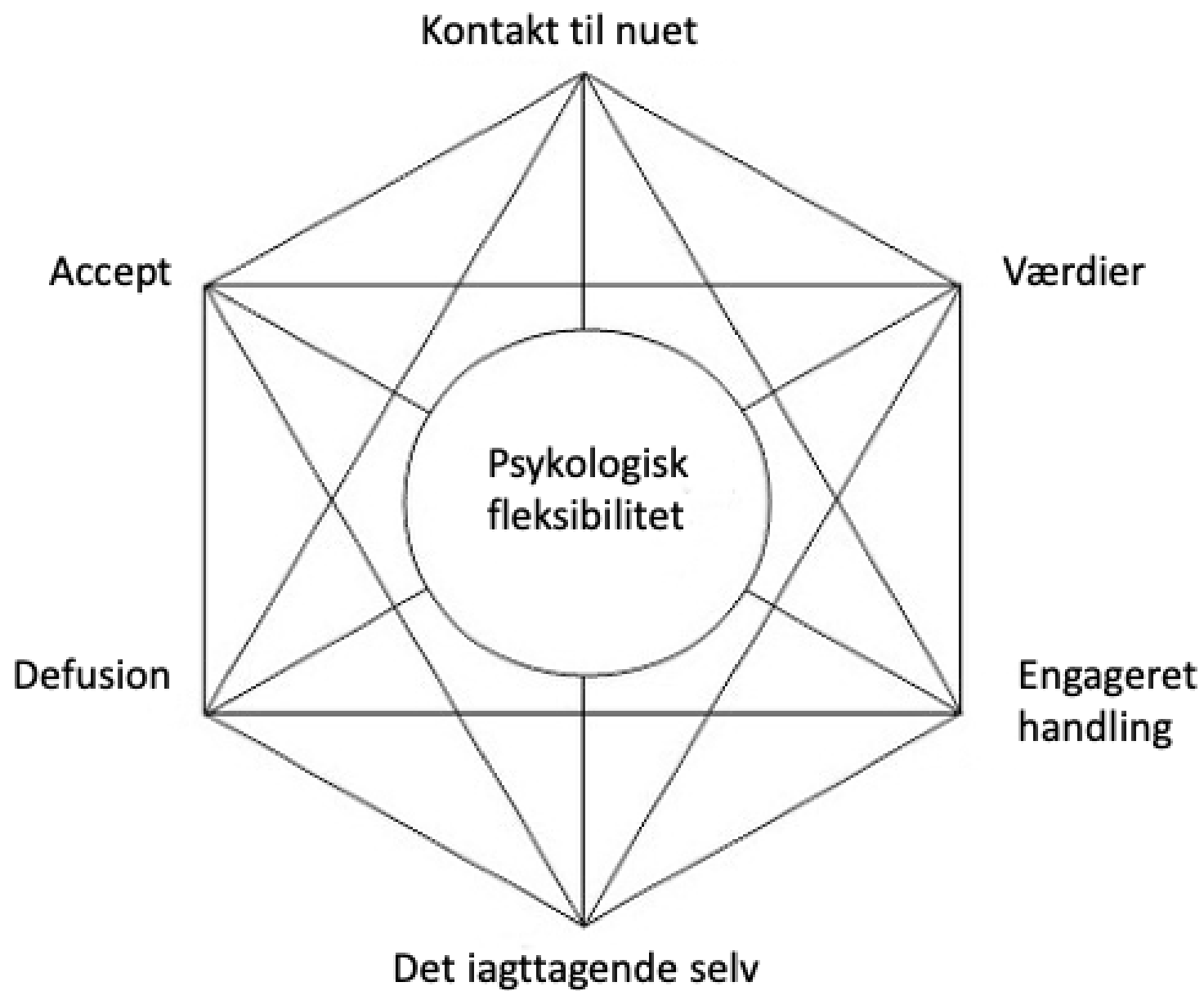




# PROGRAM

---

- Dag 1
  - Præsentation og intro
  - Funktionsanalyse
  - Kreativ håbløshed
  - Matrix
- Dag 2
  - Hexaflexen og De 6 kerneprocesser
  - Hjemmeopgave
- Dag 3
  - Opsamling fra sidst
  - ACT og afhængighed
  - Hexaflex din klient
  - Informeret samtykke
  - Behandlingsmål i ACT
  - Historie
- Dag 4
  - Processerne i relationen
  - Interventionstræning
  - Ønsker
  - Opsamling

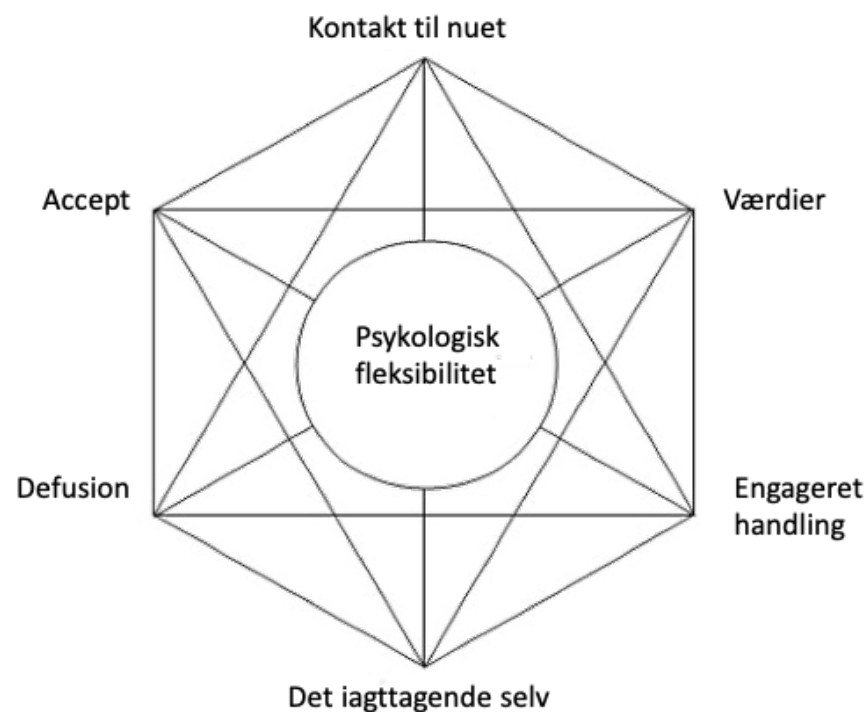


# AFHÆNGIGHED OG KERNEPROCESSENERNE

---

De 6 pinde i afhængighedssyndrom (ICD-10):

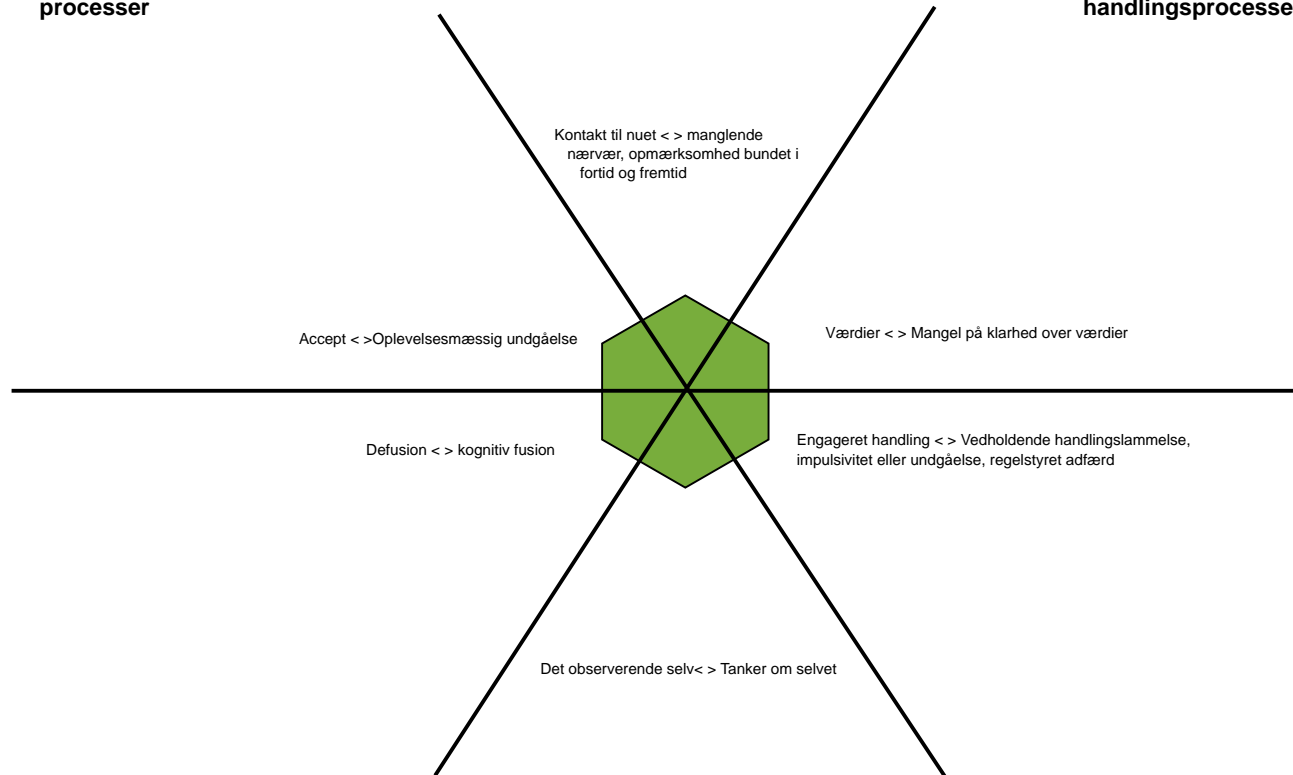
- Trang ("craving")
- Kontroltab
- Abstinenssymptomer
- Toleransudvikling
- Dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- Fortsat brug mod bedre viden



# HEXAFLEX DIN KLIENT

Accept og mindfulness  
processer

Engagement og  
handlingsprocesser





## FRIT OVERSAT EFTER ROBIN WALSER

---

► “Jeg vil ikke købe,  
at du ikke kan -  
men det er helt ok  
ikke at være villig”



## 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, og det er dit valg, om du vil være med til det."



➤ Følelsesmål

- Jeg vil bare gerne være glad.
- Jeg vil gerne opnå ro.
- Godt selvværd.
- “Jeg er nødt til at føle mig .... før jeg kan”.



➤ Dødemandsmål

- Noget en død mand kan gøre bedre end en levende
- Fx. Lade være med at drikke; stoppe med at ryge.
- 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?
- 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 **MED** de private oplevelser, der måtte opstå undervejs.
- Vi tilstræber konkrete, observerbare handlemål, der er i tråd med klientens værdier.



# TRYLLEFEØVELSEN

---

*Hvis en tryllede kom forbi din seng i nat mens du sov og sørgede for, at du ikke længere slås med de følelser og tanker, du har - hvordan og hvornår ville du opdage, at hun havde været der?  
Hvem ville ellers kunne se, at hun havde været der?  
Udtryk forandringer i adfærdstermer.*





# Urge surfing



# HVORNÅR ER HISTORIEN RELEVANT?

---

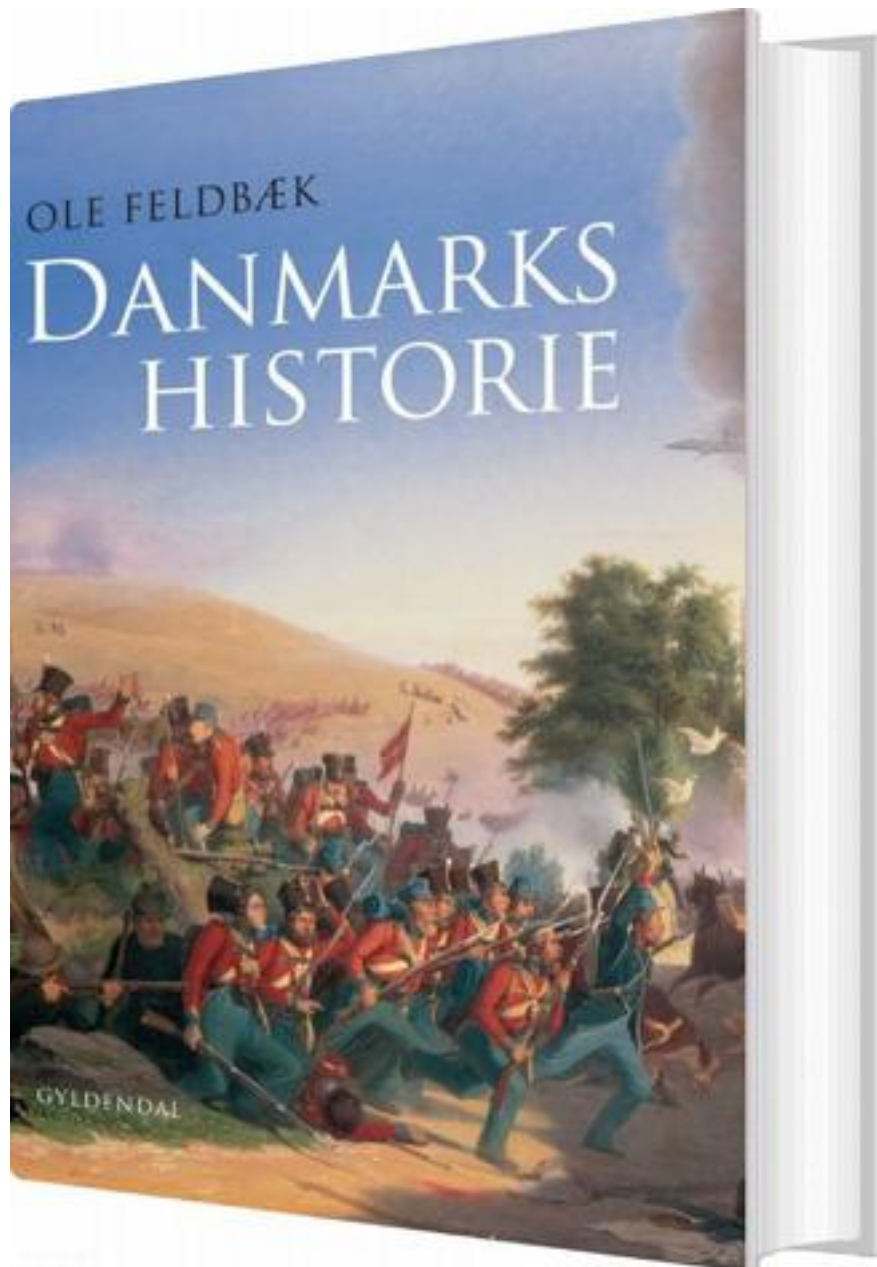




## HISTORIEFÆLDER

---

- *Hvorfor har jeg det sådan her?*
- *Hvis bare jeg vidste, hvorfor jeg har fået det sådan her, så kunne jeg.....*
- *Hvis bare jeg spekulerer over alt det jeg (eller andre) har gjort forkert, så bliver det bedre.*
- *Hvis årsagen til handlinger ligger i historien, kommer historien til at virke fastlåsende.*



## HVORFOR KIGGE PÅ HISTORIEN

---

- Forståelse for at adfærden er lært i en kontekst.
- Medfølelse (reducerer selvbebrejdelser og “skam-adfærd”).
- At undersøge hvilken funktion “dysfunktionel” adfærd har haft.
- At tydeliggøre, at problemadfærd er én farve på paletten, men at der også er plads til andre.



## UNDERSØG PROBLEMETS HISTORIE

---

- Få indtryk af problemets udtryksform i nutiden.
- Undersøg hvor længe problemet har været i patientens liv.
- Kig på hvad i klientens liv, der har gjort at problemadfærden har virket funktionel.
- Anerkend “datidens funktionalitet”.
- Undersøg positiv og negativ belønning ved adfærden - både dengang og nu.
- Prøv evt. at anskue problemadfærden som en hjælper/rådgiver fremfor en fjende.
- Intervention: Fx. ved impuls til problemadfærd - “Sig tak til din hjerne for det forslag”.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

---

- Om du bliver fanget af din klients historie.
- Om klienten emotionelt er med i samtalen eller om det blot bliver en fortælling.
- Om du får stoppet klienten, hvis han/hun er på vej ud af en tangent.



# FRA SYMPTOMREDUKTION TIL FLEKSIBILITET

---

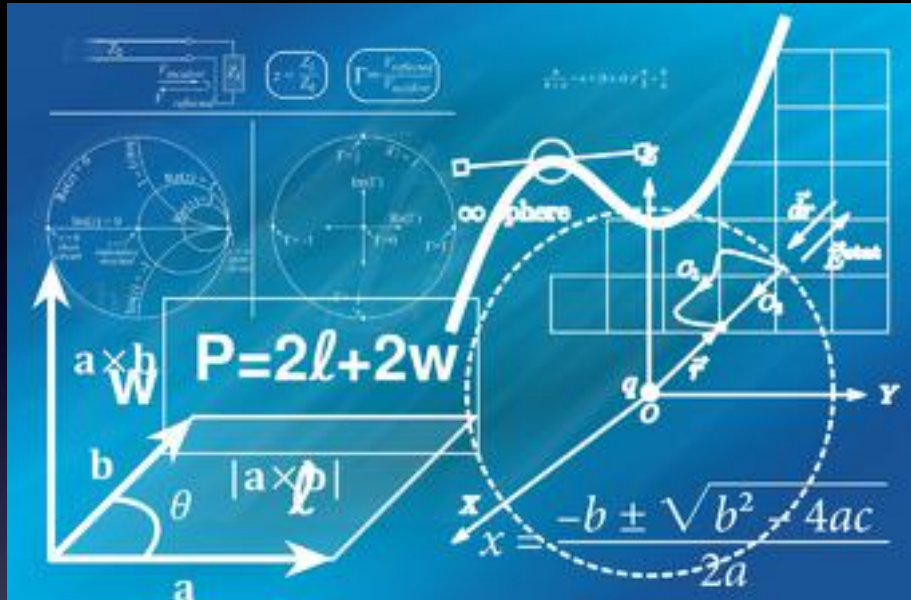
- Smerte afviger fra normen vs. Smerte er en del af livet.
- Tænkning fører til lidelse vs. Kontrol fører til lidelse.
- Et godt liv indeholder gode følelser vs. Et godt levet liv er uafhængig af gode følelser.
- Nødvendig symptomlindring vs. Unødvendig symptomlindring.
- Diagnosespecifikke diagnosemodeller vs. Procesorienteret tilgang.

# DEN TERAPEUTISKE RELATION

---

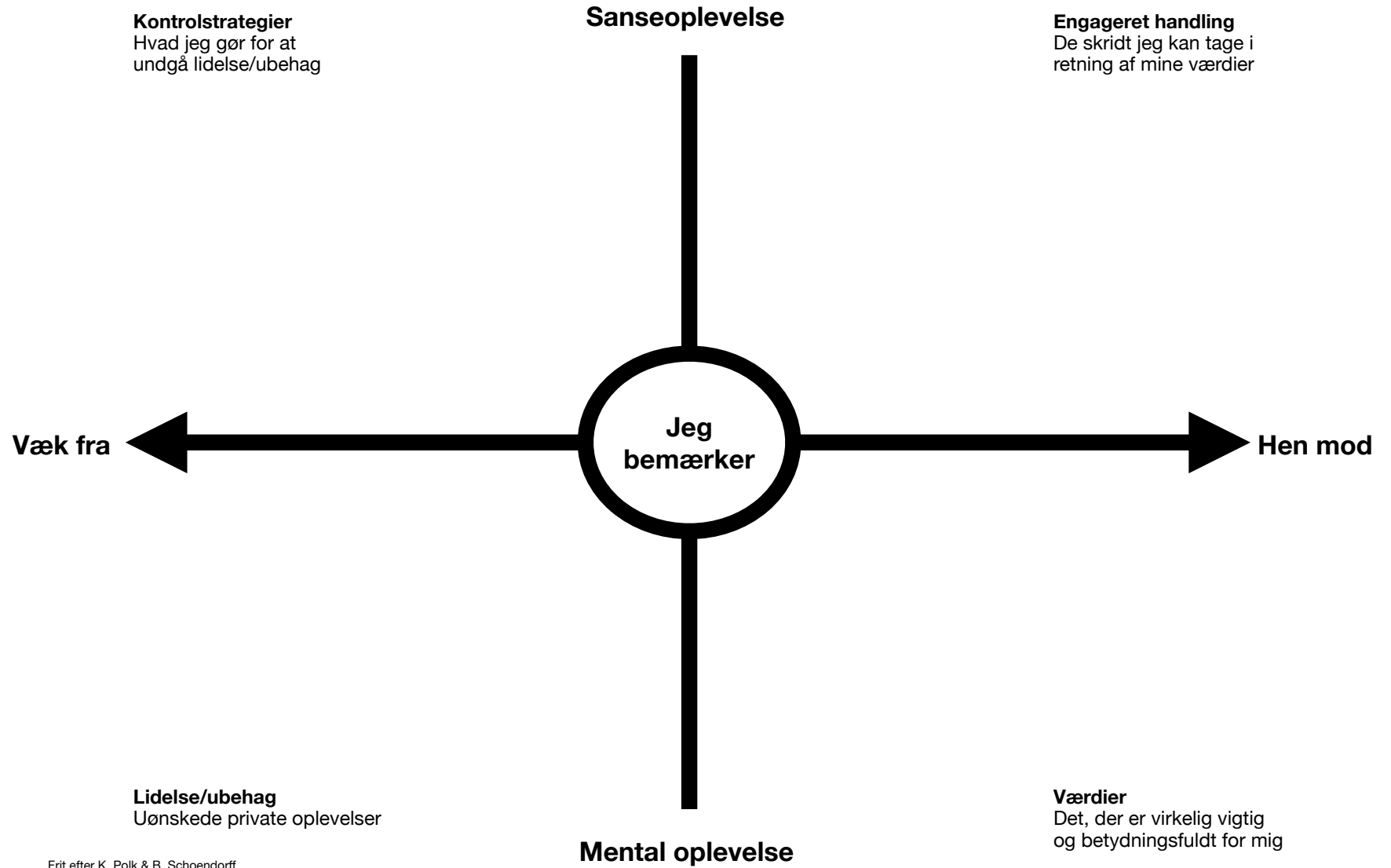
*Hvad sker der i relationen?*







# ACT Matrix





## ØJE FOR EGNE PROCESSER

---

- At bemærke før jeg handler.
- At bruge egne processer i behandlingen.
  - *“Jeg får umiddelbart impulser til at give dig råd om håndtering af ..... men jeg vil gætte på, at det nok er forsøgt til rigeligt af andre. Så måske skal vi tale om, om der er andre veje at gå lige nu.”*
- Supervisionsredskab.
- Selvafsløring.

# Demo med reflekterende teams

- Rollespil med patient.
- Demonstrationssamtale.
- Input fra holdet.



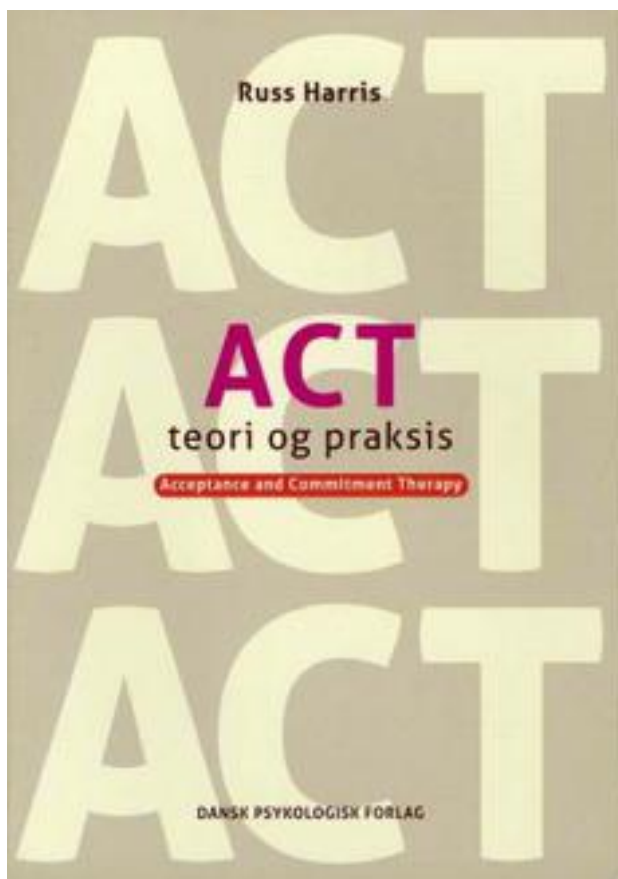


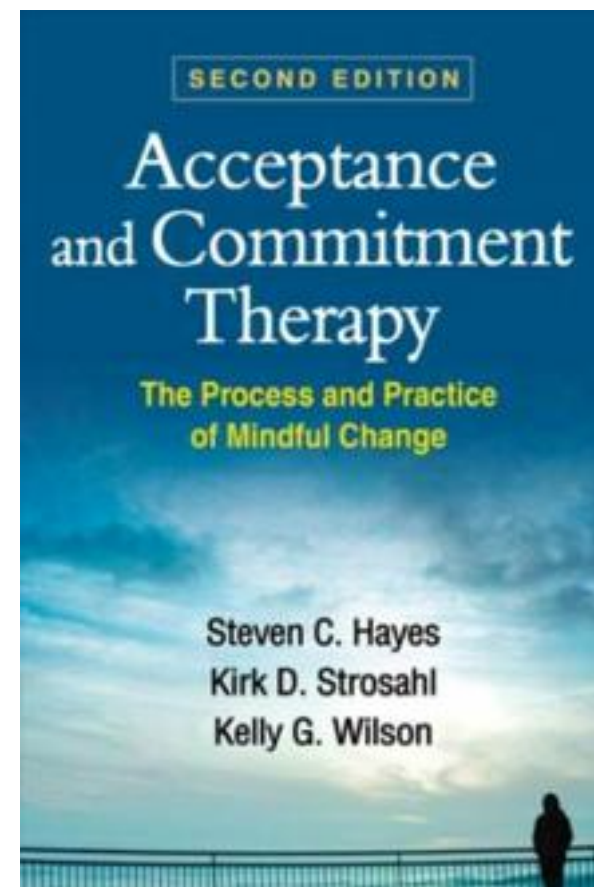
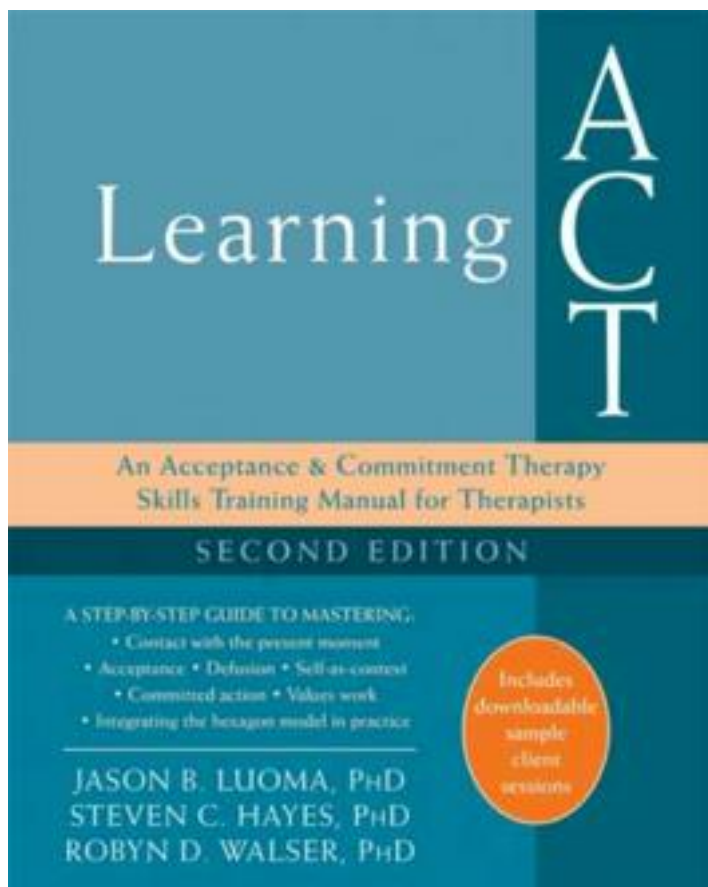
## ØNSKER

---

- Spørgsmål der skal afklares.
- Øvelser der skal gentages.
- “Moraler” der skal tydeliggøres.









**[WWW.CONTEXTUALPSYCHOLOGY.ORG](http://WWW.CONTEXTUALPSYCHOLOGY.ORG)**

---

Det internationale ACT-fællesskab.

Kontingentet er "values-based".

Online ressourcer.

- Journal
- Værktøjer til klinisk praksis
- Video
- Audio
- Slides

Kurser og årlig verdenskonference.



## SKAL GRYDEN HOLDES I KOG?

---

- Hvad kan du vælge at gøre, hvis du skal bruge, vedligeholde og/eller udbygge dine ACT-færdigheder?
- Hvem skal du inddrage?
- Hvad har du behov for fra andre, hvis det skal lykkes?
  - ERFA-grupper
  - Supervision
  - Kurser
  - Litteratur

## OPSAMLING OG AFSLUTNING

---

- Hvad har du gjort for at tilegne dig ACT?
- Hvilke barrierer har der været for at tilegne dig ACT?
- Hvad har du gjort for at overkomme disse barrierer?
  
- Hvad vil du nu gøre for at integrere ACT yderligere i din praksis?
- Hvad vil du gøre for at vedligeholde og udbygge din ACT-færdigheder?
- Hvilke barrierer kunne du forudsige vil dukke op?
- Hvad kan du gøre for at imødekomme disse udfordringer?



**Livet handler ikke om at vente  
til uvejret har lagt sig.  
Livet handler mest om, at lære  
at danse-i regnen!**