

<p><b>Accept:</b></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 at undgå private oplevelser, hvis ja hvordan.</p> <p>Bliver oplevelsesmæssig undgåelse en barriere for værdibaseret engageret handling?</p> <p><b>Interventionsforslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Visualisering af ubehag</li> <li>● "Sore spot"</li> <li>● "Kreativ håbløshed."</li> <li>● "Trække vejret ned omkring"</li> <li>● "Det er ok at have det sådan lige nu"</li> </ul>	<p><b>Defusion/fusion</b></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><b>Interventionsforslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metafor; lavine af tanker?</li> <li>● "Spåkonen"</li> <li>● "Sig tanken på et fremmed sprog"</li> <li>● Eksternaliseringsøvelse: "tankerne fremføres som samtale der Overhøres mellem ven og forældre</li> <li>● Sætte navn på tanken følelsen</li> <li>● ACT i en nøddeskal(Papir med tanker skrevet ned holdes foran ansigt)</li> </ul>
<p><b>Manglende/Kontakt til Nuet:</b></p> <p><b>Kig efter:</b> 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><b>Interventionsforslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guidet meditation, Sanser meditation.</li> <li>● Stop op hvad lægger du mærke til.</li> <li>● Sænk tempoet, Zoom ind, bemærk skifte i opmærksomhed.</li> <li>● Find følelsen i kroppen.</li> </ul>	<p><b>Iagttagende selv.</b></p> <p>Kan patienten se sig selv udefra og andre indefra. 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><b>Interventionsforslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● "Glas øvelse" skriv tanker og følelser og læg dem i glasset, Glasset er altid samme.</li> <li>● Spm: "Hvem tænker det?"</li> </ul>

<p><b>Værdier:/Manglende afklaring af værdier</b></p> <p><b>Kig efter:</b></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><b>Interventionsforslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Døren åben i klinikken"</li><li>• "hvad skal der stå på gravstenen/ begravelsestalen"</li><li>• "Afskedsreceptionstalen"</li><li>• Bemærke værdien i smerten.</li><li>• Minde sig selv om egne værdier.</li></ul>	<p><b>Engageret handling</b></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"><li>• Lever han et meningsfuldt vitalt og tilfredsstillende liv.</li><li>• Eller handler han mere passivt og/eller impulsivt (ikke funktionelt – ikke effektivt) på sine værdier?</li></ul> <p><b>Interventionsforslag.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Venlig selvtale (compassion)</li><li>• Være tro mod værdier / bevidst prioritering.</li></ul>
---	---