



ACT NOW – FOLLOW UP 2024

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

*Lægernes Uddannelses Forening
Dallund Slot 1.-2. februar 2024*





PROGRAM

Torsdag

10.00 Velkomst

11.00 ACT-træning: “Hexaflex brush-up”

13.00 Frokost

16.00 ACT-træning: “Matrix i din dagligdag”

19.00 Pause

19.30 Middag

Fredag

08.00 Morgenmad

09.00 ACT-træning: “Stress og trivsel”

12.00 Frokost

13.00 ACT-træning: “Vi bygger på”

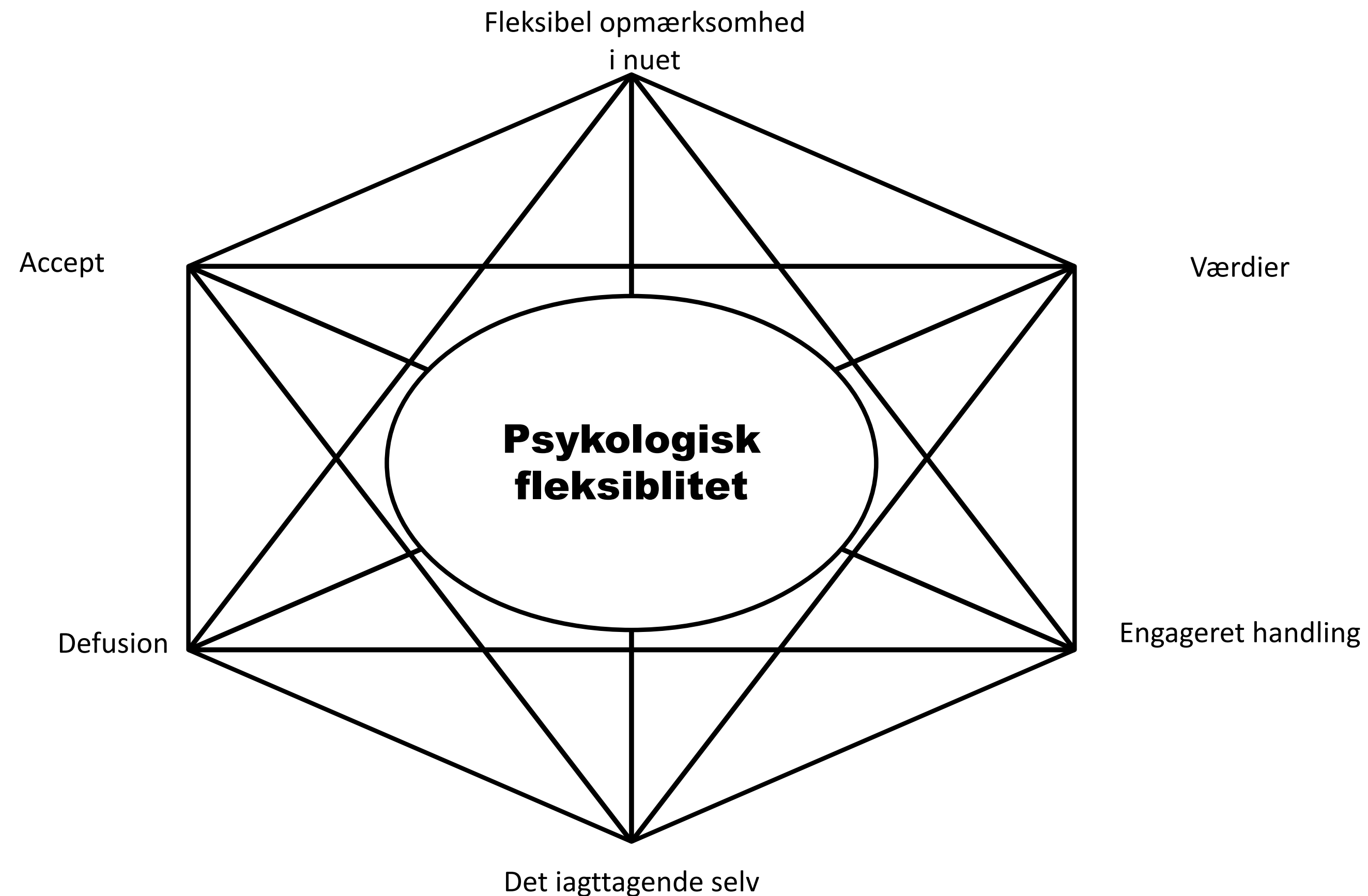
16.00 Tak for nu

HVORDAN FÅR VI ACT MED VIDERE I ARBEJDET?

- ▶ Udvælger patienter - få forløb eller “dryp”. Fx. sammen med smertepatienten eller patienten der står i en svær skilsmisse.
- ▶ Undersøger patientens kontrolagenda - kreativ håbløshed - “er du (på baggrund heraf) villig til, at vi gør noget andet”?
- ▶ Deltager i ACT-supervision. Individuelt og / eller i gruppe.
- ▶ Har en note på skrivebordet.
- ▶ Kombinerer ACT med MI ift. fx misbrug.
- ▶ Har fingerfælden eller andre rekvisitter på skrivebordet.
- ▶ Bruger matrix med patienter og mig selv.
- ▶ Er nysgerrig på, hvornår det er smerte og hvornår det er lidelse.
- ▶ Metaforerne “siver” ind i samtalerne.
- ▶ Er nysgerrig på, hvor jeg / vi er gået i stå i hexaflexen.
- ▶ Har større fokus på værdier - “hvor vil du hen?”, “Jeg ved du vil væk fra men hvad vil du gerne hen imod?”
- ▶ Kombinerer medicin med ACT-baserede samtaler.
- ▶ Bruger det til selv at kunne “være med” den smerte, der er et vilkår.
- ▶ Tager ACT med i udviklingen af klinikken - og i privaten.
- ▶ Bruger øvelser med patienter. Fx. “Hvad er du mere?”, “skal jeg fjerne det?” (to sider af samme sag), hestekastanie (i stedet for isklump), tovtrækning.
- ▶ Genlæser kapitler i grundbog.
- ▶ Skifter fokus/dagsorden med patienten.

HEXAFLEX BRUSH-UP

DE 6 KERNEPROCESSER
VALG AF PROCESMÅL
VALG AF INTERVENTIONER

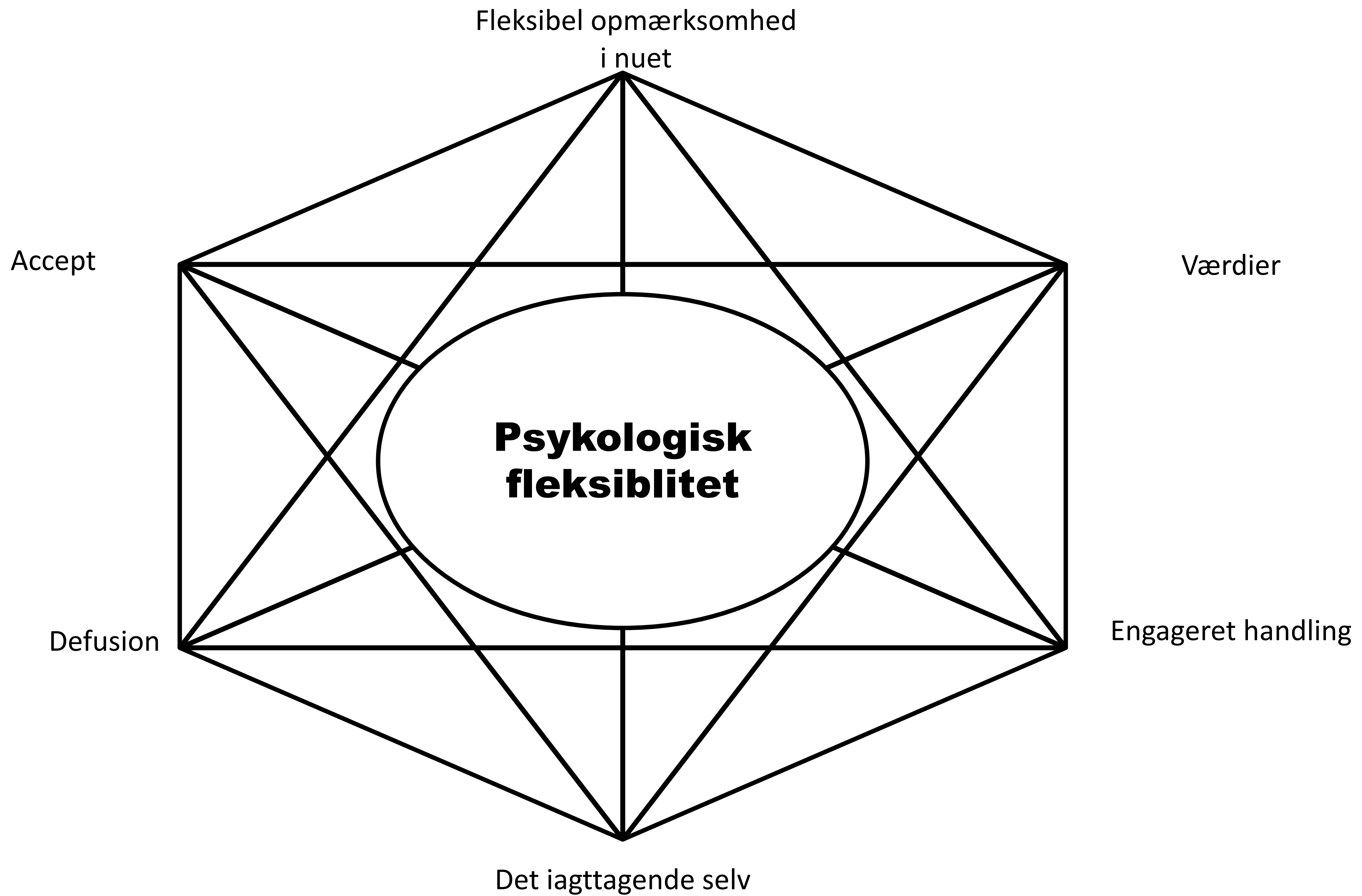


**HVORDAN
BESKRIVER
PATIENTEN SIT
PROBLEM?**



HVAD ER PROCESSERNE BAG PROBLEMET?





DE 6 KERNEPROCESSER – HVAD LEDER VI EFTER?

<p>Tegn på fleksibilitet</p>	<p>Kan give plads til private oplevelser, når det er vigtigt.</p>	<p>Kan se tanker som mentale oplevelser / input / forslag.</p>	<p>Kan beskrive private oplevelser. Kan fleksibelt flytte sin opmærksomhed.</p>	<p>Kan se sig selv som større og adskilt fra sine oplevelser og historier.</p>	<p>Kan lade sig guide af personlige, frit valgte værdier.</p>	<p>Kan handle situationsbestemt og effektivt på sine værdier.</p>
<p>Kernepoces</p>	<p>Accept</p>	<p>Defusion</p>	<p>Kontakt til nuet</p>	<p>Iagttagende selv</p>	<p>Værdier</p>	<p>Engageret handling</p>
<p>Tegn på manglende fleksibilitet</p>	<p>Forsøger at kontrollere og / eller undgå private oplevelser. Hvad og hvordan?</p>	<p>Tager tanker bogstaveligt, fx vurderinger, regler og årsagsforklaringer. Det bliver styrende for adfærden.</p>	<p>Bemærker eller genkender ikke egne oplevelser. Tendens til rumination og / eller bekymring.</p>	<p>Knytter sig til sine historier. "Jeg er..." Har svært ved at tage et andet perspektiv.</p>	<p>Ved ikke eller er ude af kontakt med, hvad der er personligt meningsfuldt og vigtigt.</p>	<p>Reagerer frem for agerer. Fremstår kontrolleret, passiv og / eller impulsiv.</p>

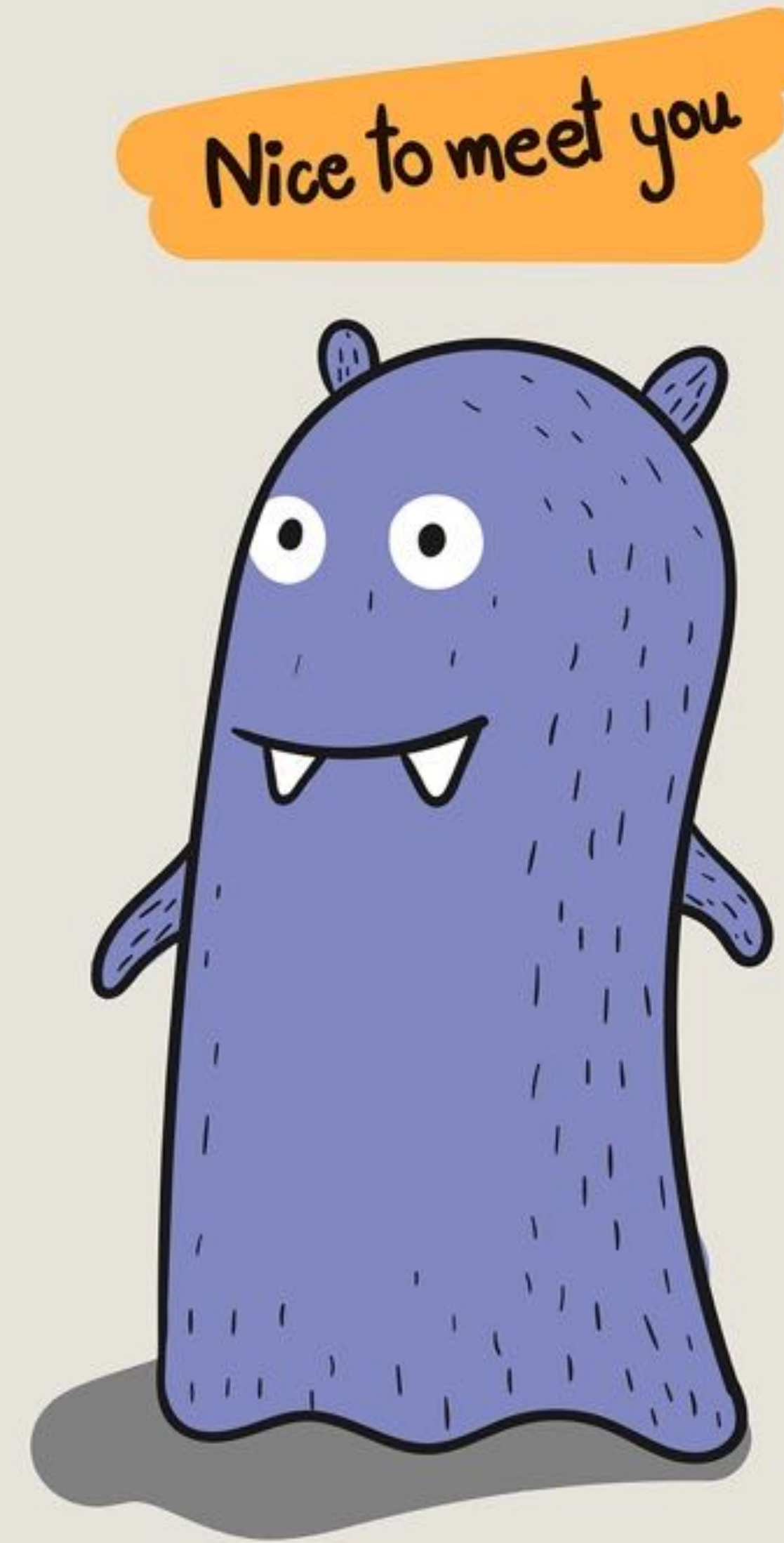
DE 6 KERNEPROCESSER

Tegn på fleksibilitet						
Kerneproses	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
Tegn på manglende fleksibilitet						

FORMULER UNDERSTØTTENDE PROCESMÅL

Tegn på fleksibilitet						
Kernepoces	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
Tegn på manglende fleksibilitet						
Procesmål						

VALG AF INTERVENTIONER



FORSLAG TIL INTERVENTIONER

Kerne-proces	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
1	Forlade kampen	Bemærk og navngiv	Kaste anker	Matrix - "jeg bemærker"	Hvad gør du vigtigt?	Planlægge et eksperiment
2	Lægge på hylden	Radio død og dommedag	Uformel mindfulness	Hvem er jeg mere?	Sweet spot	Følge op på eksperiment
3	Udfoldelse - holde venligt	Sig den på fransk	Formel mindfulness	Beholder-metaforer	80 års fødselsdag	Rollespil

SE PÅ CASEN OG KOM MED JERES FORSLAG TIL INTERVENTION – 2 OG 2

Tegn på fleksibilitet						
Kernepoces	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
Tegn på manglende fleksibilitet						
Procesmål						
Forslag til intervention						



DEBRIEFING

- Hvad bruger vi debriefing til:
 - Koble indsigt fra intervention til klientens liv og udfordringer.
 - Tydeliggøre læring og handlemuligheder.
 - Cementere nyt perspektiv på problemet.



ØVELSE

- 3 og 3 (evt. 2)
- Drøft kerneproses/område, hvor patienten kunne (have brug for at) udvikle flexibilitet.
- Drøft mulige interventioner.
- Vælg en intervention som rollespilles.
- Interventionen skal være oplevelsesorienteret.
- Rollespil også debriefingen.
- Byt roller.
- Bliv på etagen. Gem jer ikke bag lukkede døre.
- 15 min til hver.



OPLEVELSEORIENTERET

- At vi får patientens private nu-og-her oplevelser med i interventionen.
- I gør det allerede når I fx laver en fysisk undersøgelse af patienter (“Hvad mærker du når du bøjer armen sådan her?”)
- Her er fokus så også på hvad der sker mentalt og følelsesmæssigt med dig, når du



OPSUMMERING

Når du udvælger interventioner, overvej da:

- Hvad er patientens overordnede problem og mål?
- Inden for hvilke kerneprocesser mangler patienten færdigheder og fleksibilitet for at kunne håndtere sit problem eller nå sit mål på en mere effektiv måde?
- Er rigiditet eller manglende færdigheder i én proces en barriere for at styrke fleksibilitet i en anden proces?
 - Er fusion med “jeg kan ikke holde smerten ud” fx en barriere ift. at styrke villighed (accept)?

MATRIX I DIN HVERDAG

Ydre: Synlige handlinger og 5 sanser



Indre: Private, mentale oplevelser

STRESS OG TRIVSEL

ØVELSE: TJEK DIT RESSOURCEKAR

HVAD NÆRER DIG?

Basale behov

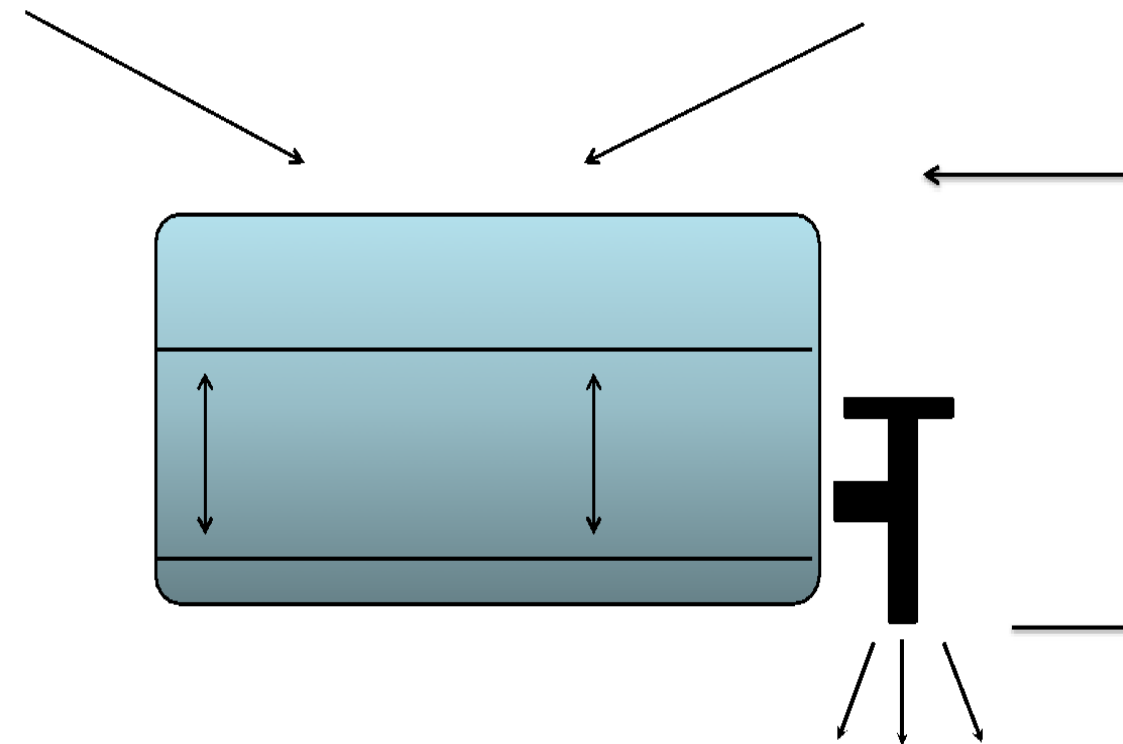
Hvilke behov tager du dig af?
Hvordan og hvor ofte?

Styrker

Hvad er du god til?
Hvor og hvor ofte får du brugt dine styrker?

Meningsfulde aktiviteter og relationer

Hvem og hvad er du glad for at bruge tid på? Hvem og hvad får du aktuelt prioriteret, som er med til at nære dig?



Bæredygtige strategier - hjælpsomme handlinger

Hvilke gode strategier bruger du til at håndtere dine udfordringer med?
Hvad vil du gerne blive bedre til ift. at håndtere dine udfordringer på en bedre måde?
Fx sige til og fra, søge støtte i dit netværk, tage imod hjælp, uddelegere, ikke gøre alle tilfredse, holde pauser?

HVAD DRÆNER DIG?

Ydre stressorer

Hvilke udfordringer har du i dit liv lige nu?

Indre stressorer: Tanker, følelser og fysiske fornemmelser

Hvilke tanker, følelser eller fysiske fornemmelser kæmper du med? Hvilke forventninger har du til dig selv? Hvilke regler forsøger du at leve op til?

Adfærd

Hvad gør du, når du føler dig presset, som utilsigtet er med til at dræne dig?

“VI BYGGER PÅ”

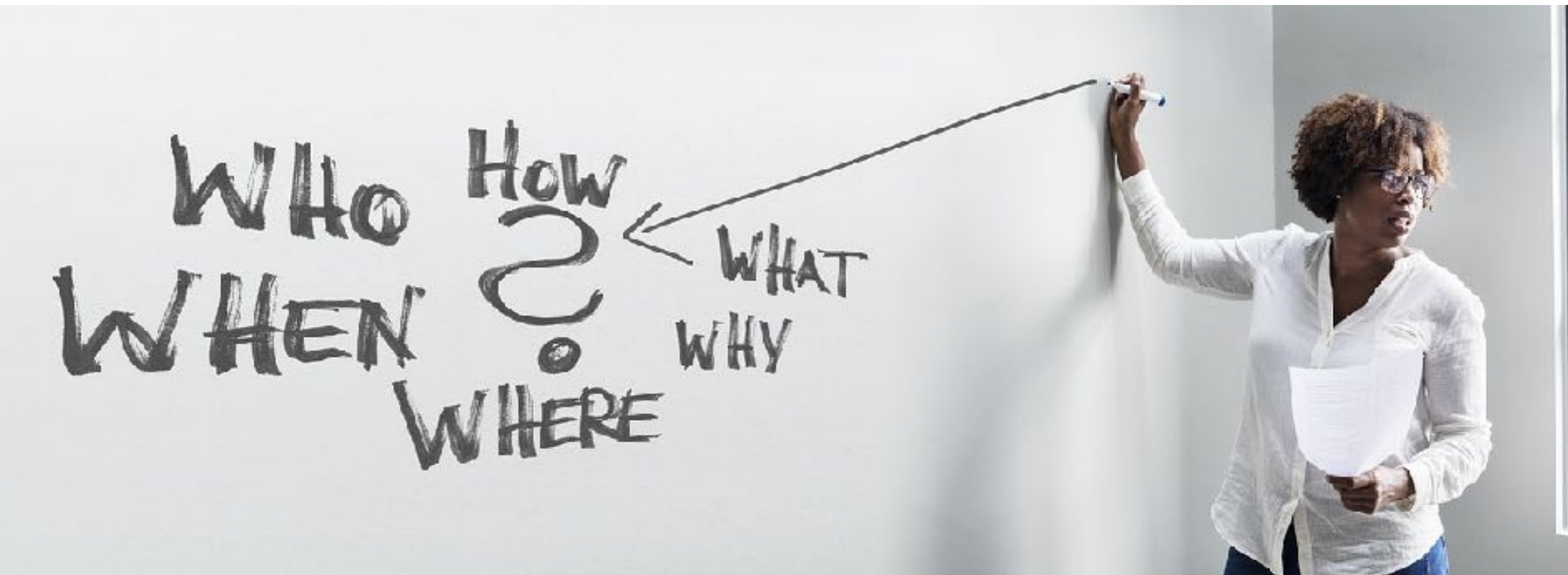


VI BYGGER PÅ

- Problemformulering
- Eksternalisering - defusion?
- Læg på hylden
- Go-to-interventioner.

PROBLEMFORMULERING – HVOR MEGET?

- Terapiforløb vs. “punktintervention”
- Informeret samtykke.
- Skifte spor fra somatisk til psykologisk dagsorden.
- Eksempler
- 3 og 3: Find en formulering der hjælper til problemformulering/sporskifte.
- Prøv den af.





EKSTERNALISERING – DEFUSION?

- Eksternalisering: Oprindeligt vist et gestaltterapeutisk begreb - meget brugt vha. stoleøvelser.
- Eksternaliseringsaspekter ved ACT:
 - take a walk with your mind.
 - objektivisering.
 - Radio Død og Ødelæggelse/Fix-det-Felix
 - Fleksibel perspektivtagning.



LÆG PÅ HYLDEN – DEN RENE SMERTE

- Inviter din patient til at beskrive en smerte, som plager, så I sammen kan lære den at kende.
- Få den gjort nærværende for patienten, så det ikke bliver en samtale om smerten, men en oplevelse af smerten.
- Undersøg smerten og spørg til, hvad patienten får lyst til at gøre (får af impulser til undgåelse), når h*n mærker smerten.
- Når du hører eller ser tegn på kamp og undgåelse hos din patient, foreslår du, at patienten lægger handlingerne på en imaginær hylden, så de ikke skjuler eller skygger for smerten.
- Fortæl patienten, at h*n selvfølgelig får handlingerne på hylden med hjem igen.
- Undersøg igen smerten.
- Hver gang I bemærker tegn på kamp eller undgåelse lægges de på “hylden”, og I fortsætter undersøgelsen.
- Gentag til der ikke beskrives flere kontrol- og undgåelsesstrategier.
- Slut af med at undersøge, hvordan patienten oplever det at være med den rene smerte.

FORSLAG TIL INTERVENTIONER

Kerne-proces	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
1	Forlade kampen	Bemærk og navngiv	Kaste anker	Matrix - "jeg bemærker"	Hvad gør du vigtigt?	Planlægge et eksperiment
2	Lægge på hylden	Radio død og dommedag	Uformel mindfulness	Hvem er jeg mere?	Sweet spot	Følge op på eksperiment
3	Udfoldelse - holde venligt	Sig den på fransk	Formel mindfulness	Beholder-metaforer	80 års fødselsdag	Rollespil

HVAD ER DINE EGNE GO-TO INTERVENTIONER

Kerne- proces	Accept	Defusion	Kontakt til nuet	Iagttagende selv	Værdier	Engageret handling
1						
2						
3						

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

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

**WWW.VIBEKEBIE.DK
KURSER: SLIDES
SUPERVISION: ARBEJDSPAPIRER
TERAPI: MINDFULNESS LYDFILER**

