



REG. SYDJYLLAND: INTRO TIL ACT

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

2024





PROGRAM

- Dag 1
 - Program og form
 - Funktionsanalyse
 - Kreativ håbløshed
 - Matrix
- Dag 2
 - Hexaflexen og De 6 kerneprocesser
 - Hjemmeopgave





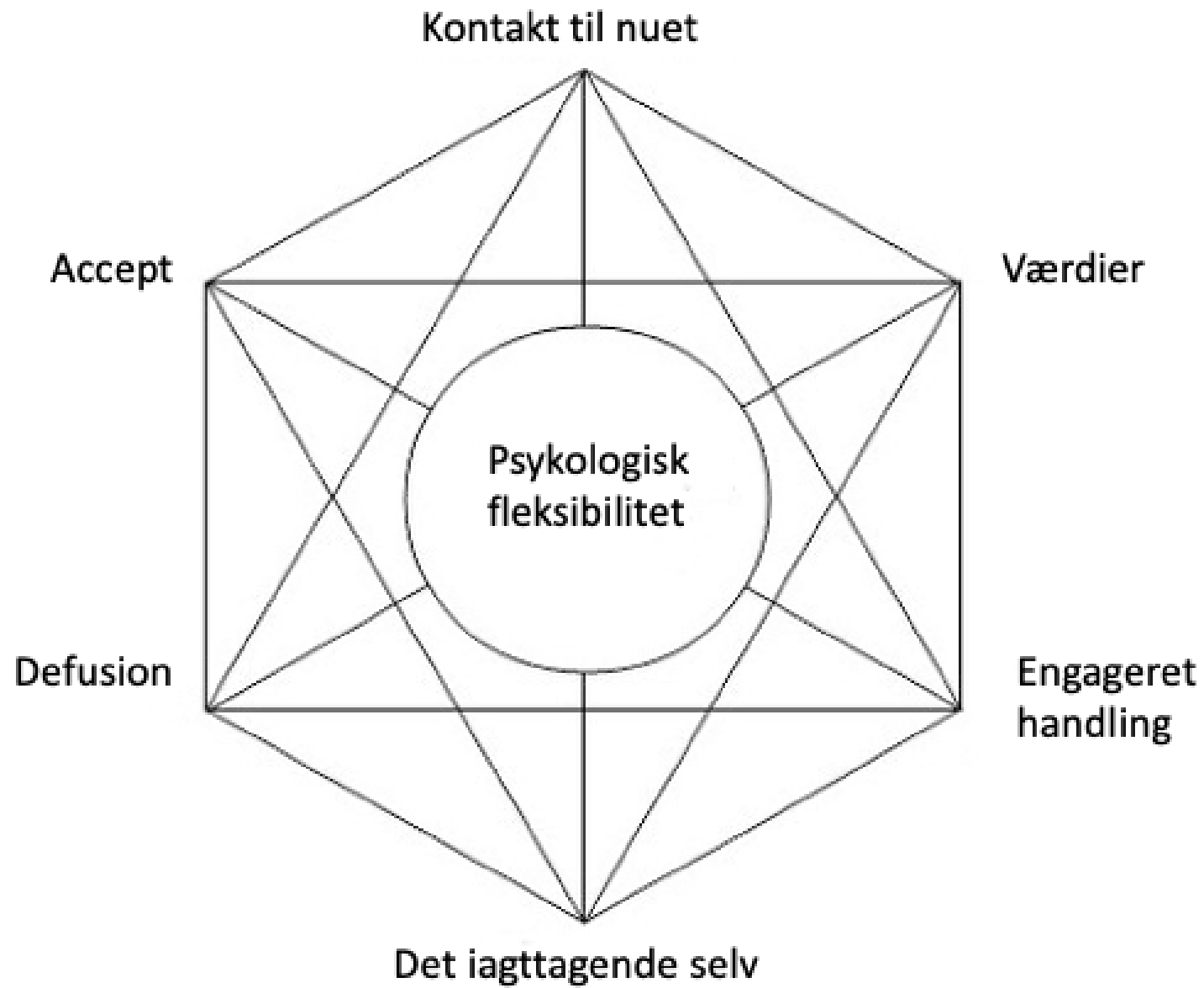
det godt!



Lær at have det skidt!



**MAGASIN
DU NORD
MUSEUM**





FORM

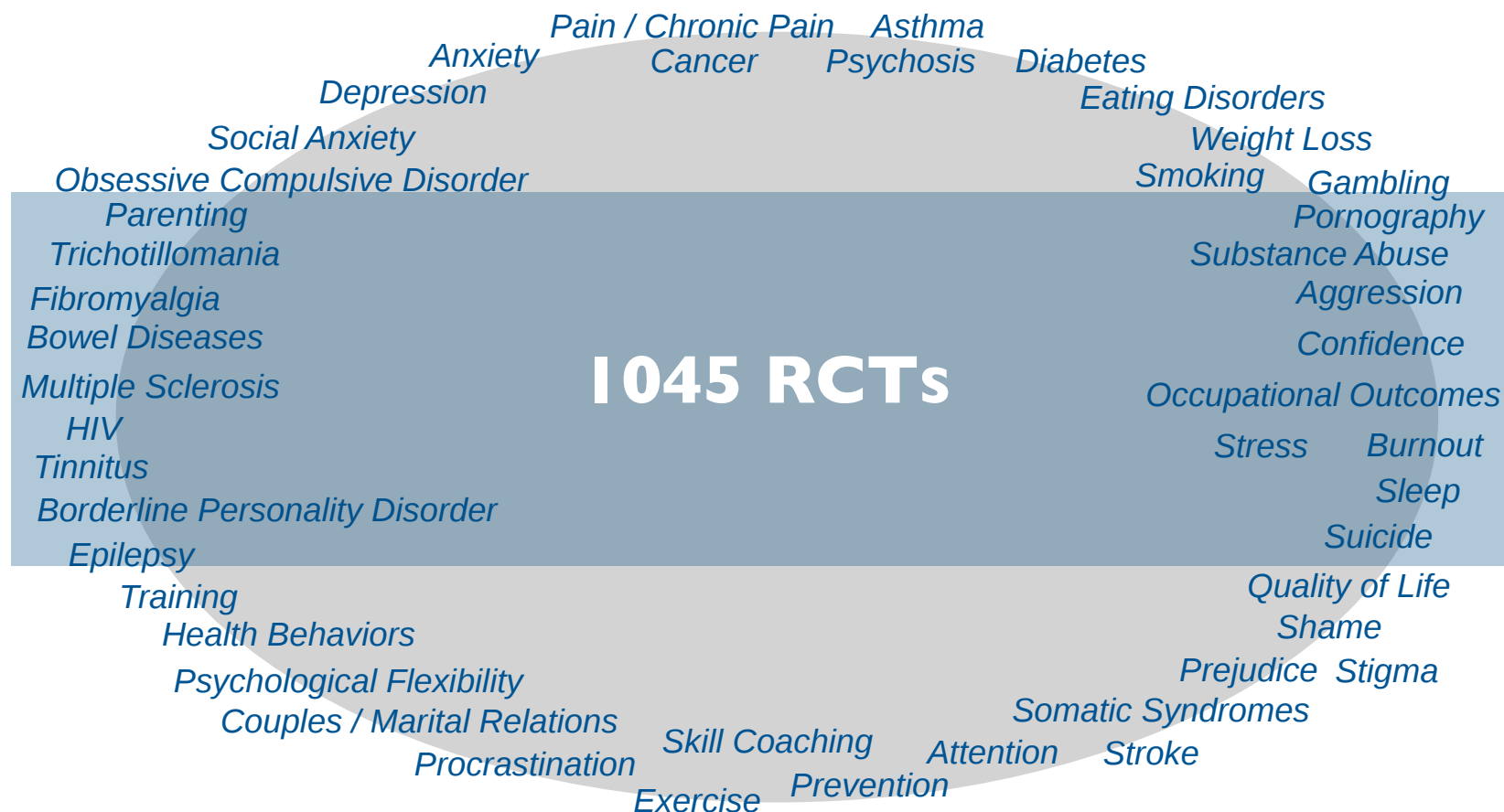
- Øvelser, metaforer, caseeksempler, meditationer m.m. illustrerer indholdet.
- Realplay og roleplay.
- Vælg eksempler der er egnede til læring.
- Tilstræber først illustrere og siden tale om.
- Spørgsmål og diskussioner er velkomne.
- Slides og arbejds papirer ligger på www.pnf.dk under Jens' downloads.







ACT ER EVIDENSBASERET



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 ved hvilken kontekst, den optræder i.



FUNKTIONSANALYSE



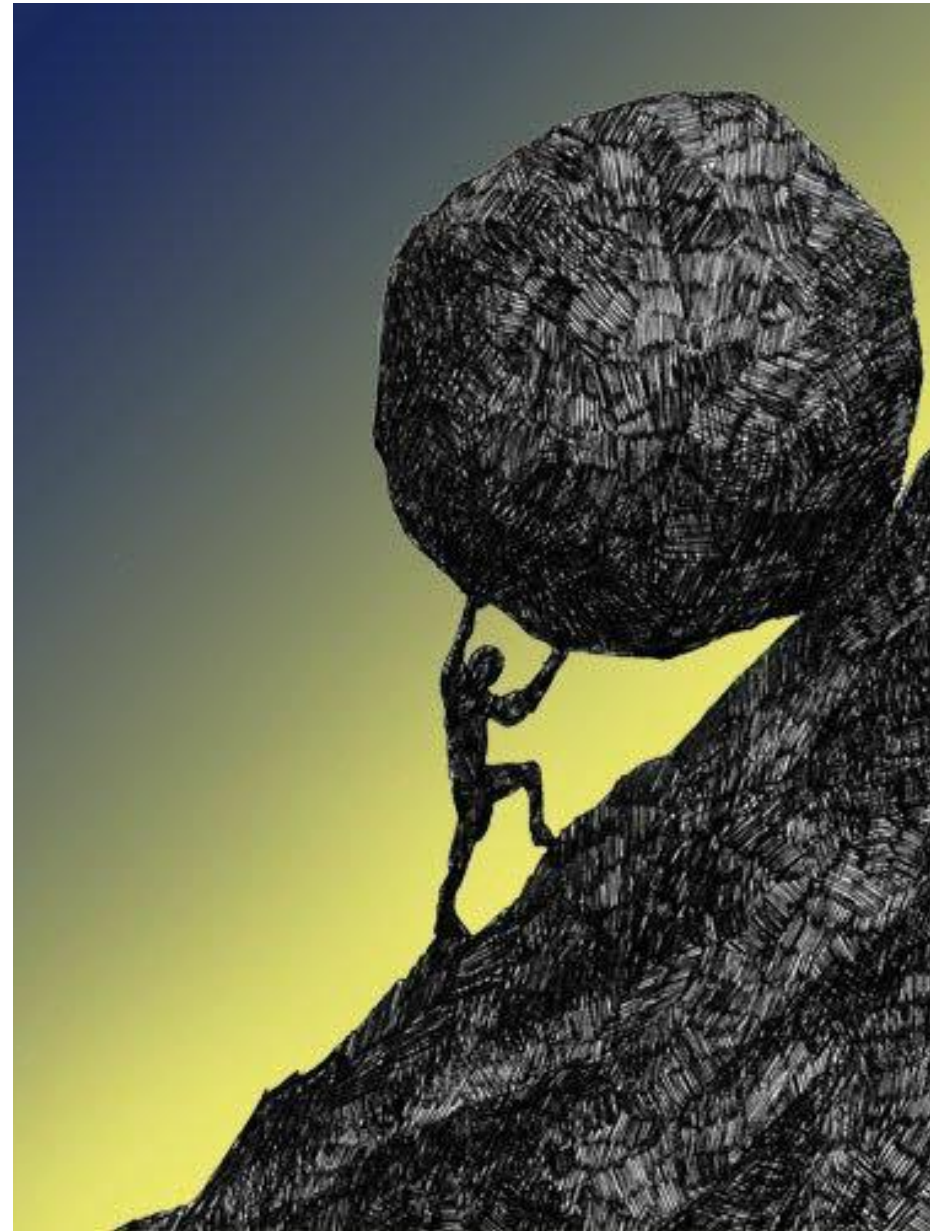
Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

KREATIV HÅBLØSHED

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



Jens Wraa Laursen 2024



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.



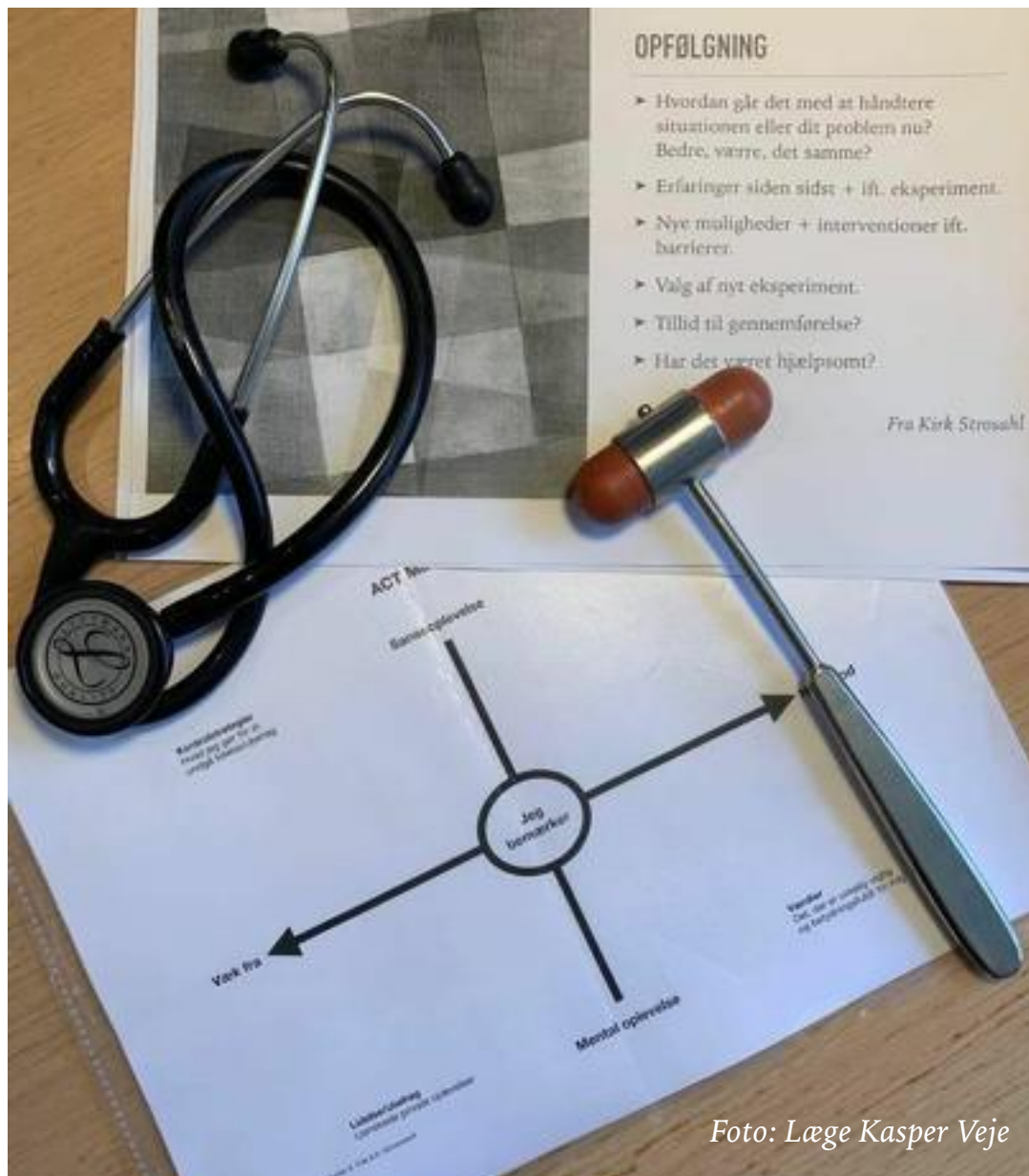


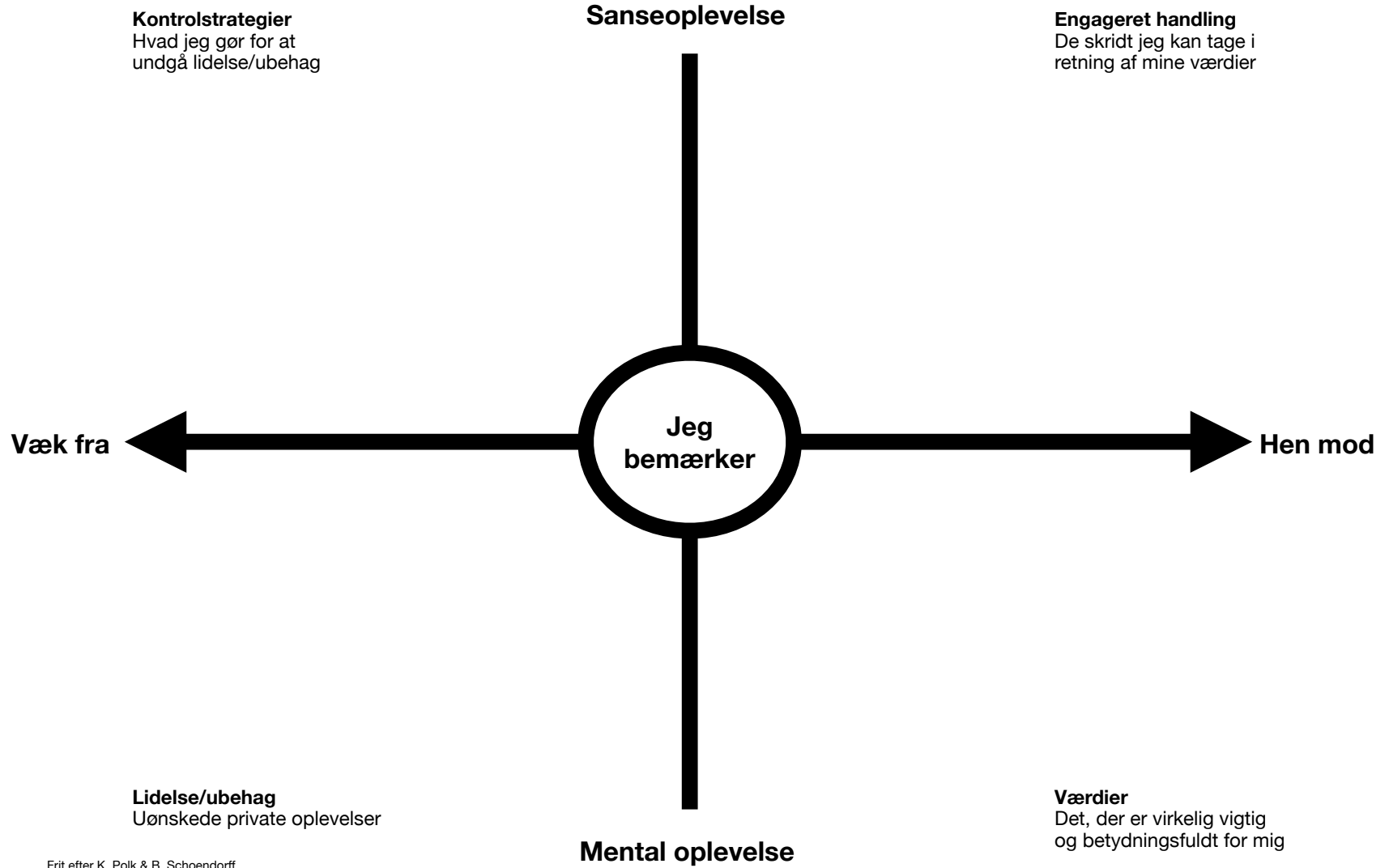
Foto: Læge Kasper Veje

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.

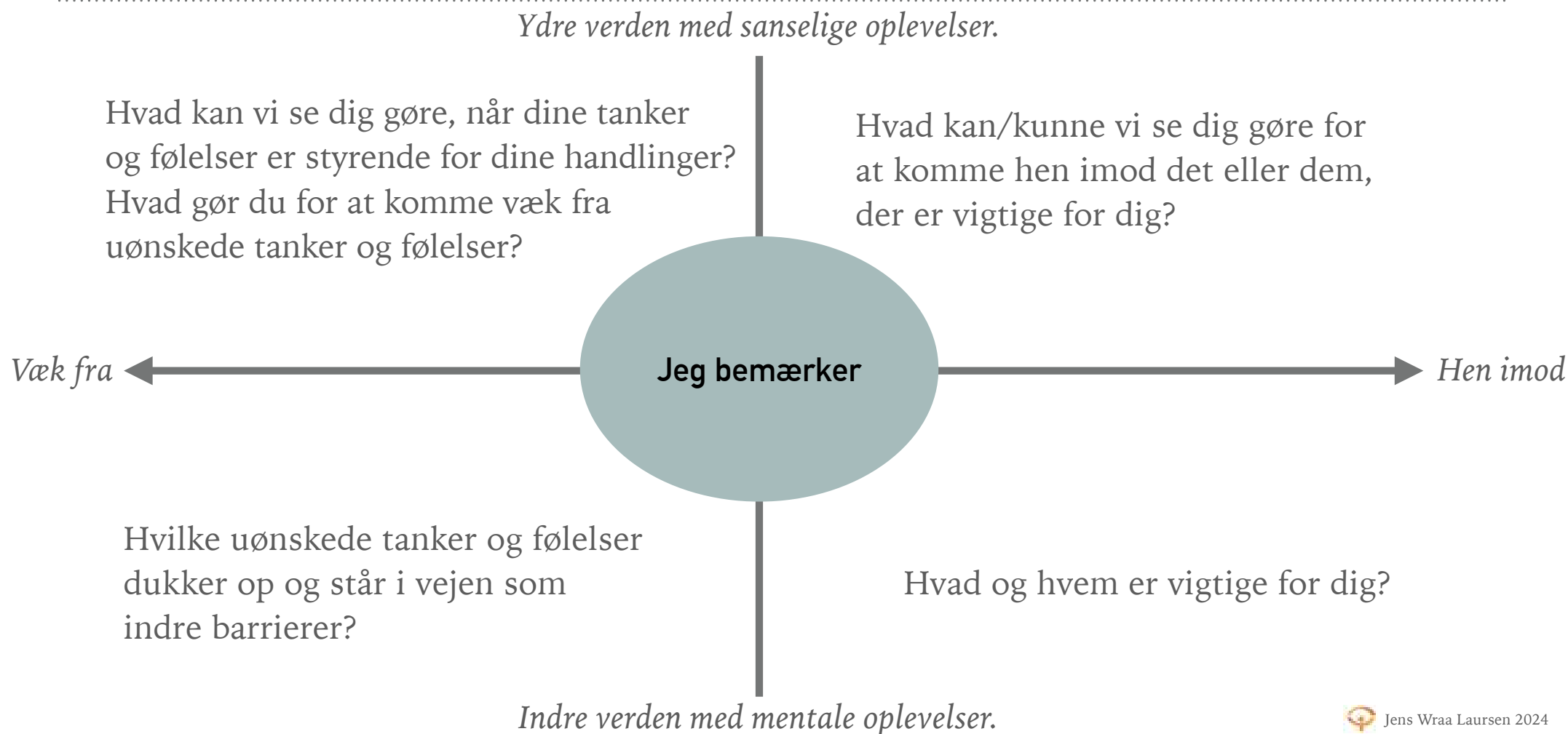


ACT Matrix





MATRIX-MODELLEN





UDREDNING I ACT

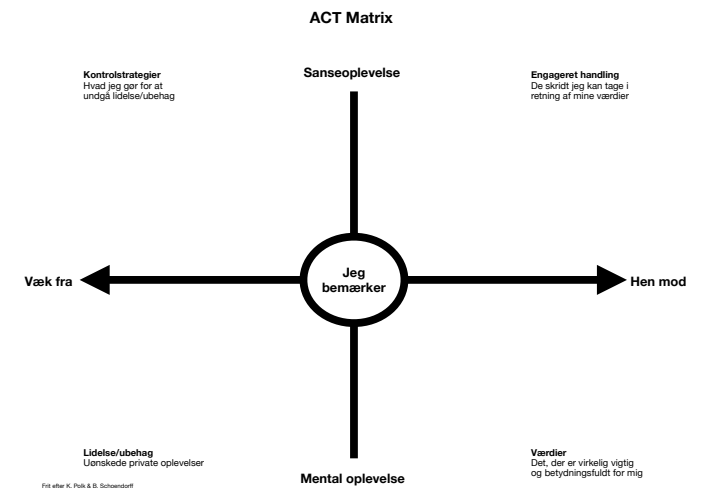
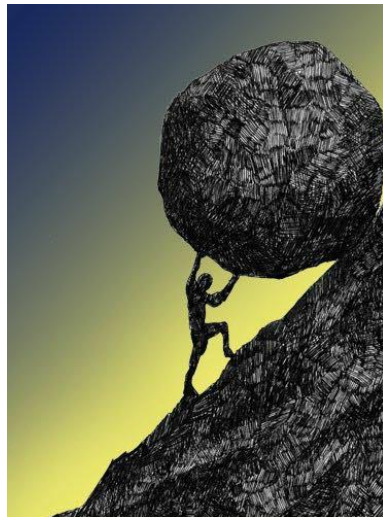
- Hvad og hvem er vigtige for dig?
- Hvilke uønskede tanker og følelser dukker op og står i vejen som indre barrierer?
- Hvem vælger hvad og hvem, der er vigtige og hvem bemærker de uønskede tanker og følelser?
- Hvad kan vi se dig gøre, når dine tanker og følelser er styrende for dine handlinger? Hvad 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?

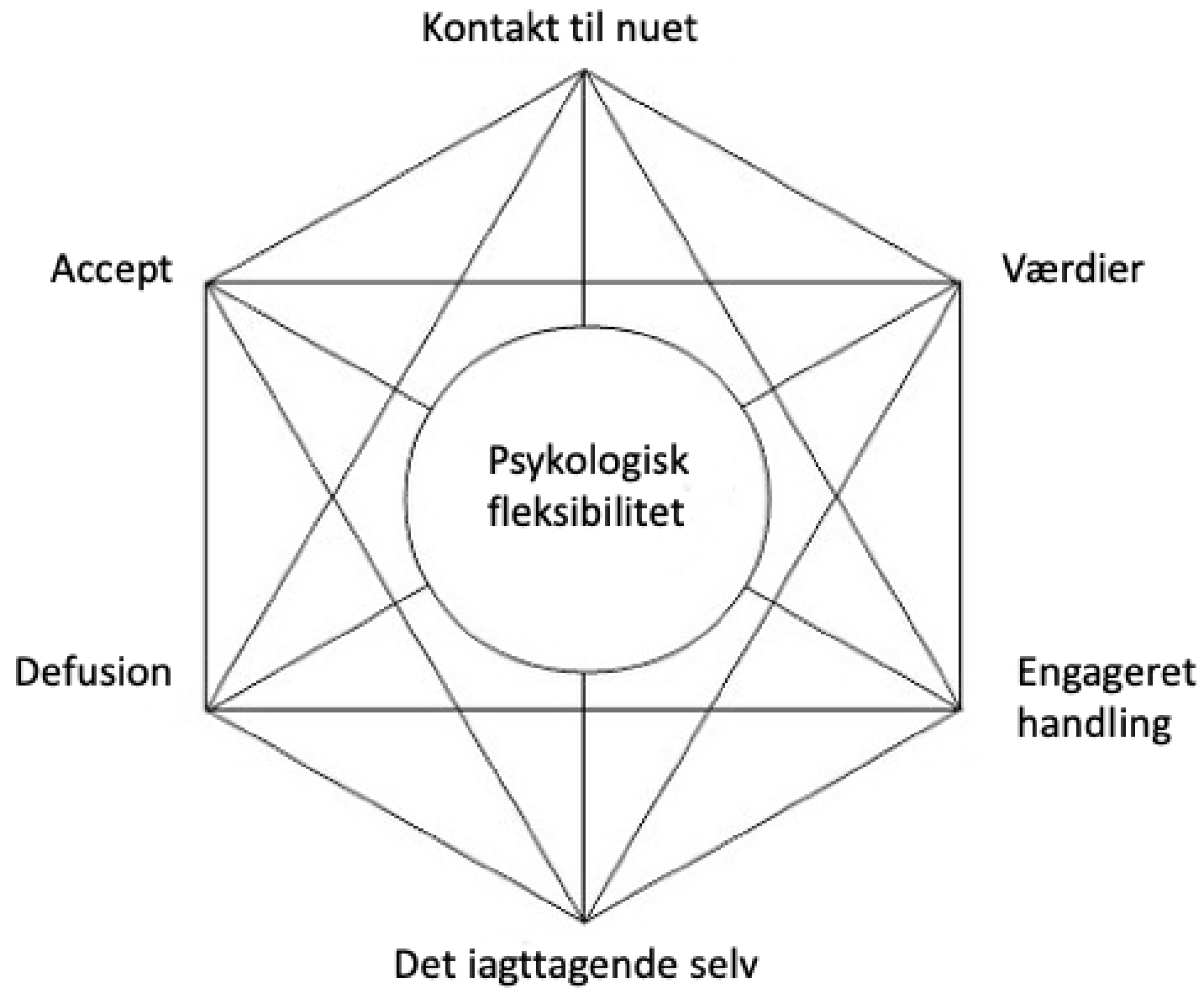


Spørgsmål til i går?

- funktionsanalyse
- kreativ håbløshed
- matrix

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt









ACCEPT

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



Jens Wraa Laursen 2024





OPLEVELSESMÆSSIG UNDGAELSE

- 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

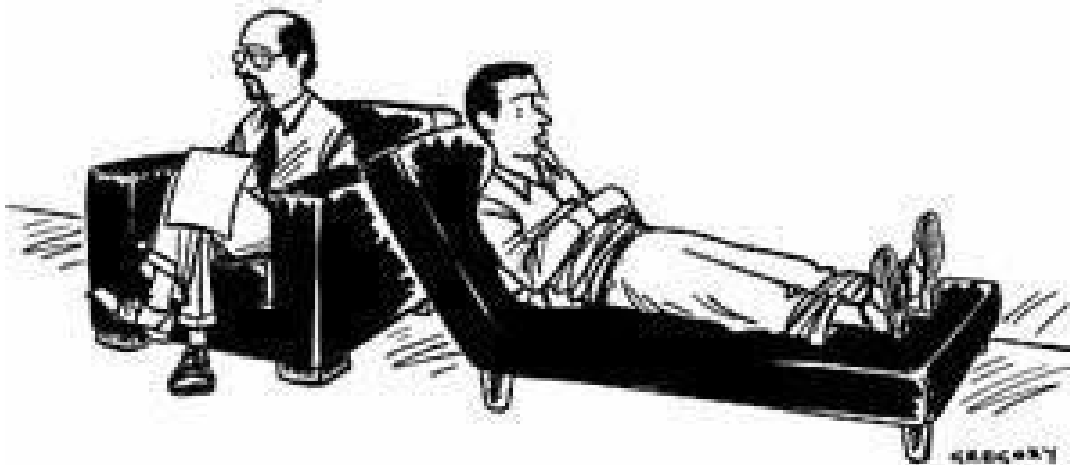
- Inviter din partner til at identificere og beskriv en smerte/et ubehag, som plager.
- Bring din partner i kontakt med smerten/ubehaget (visualisering, seneste gang du oplevede det etc.) så den virker tilstedeværende i nuet.
- Når der beskrives aspekter af undgåelse foreslår du at lægge denne handling 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



Jens Wraa Laursen 2024

© 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*



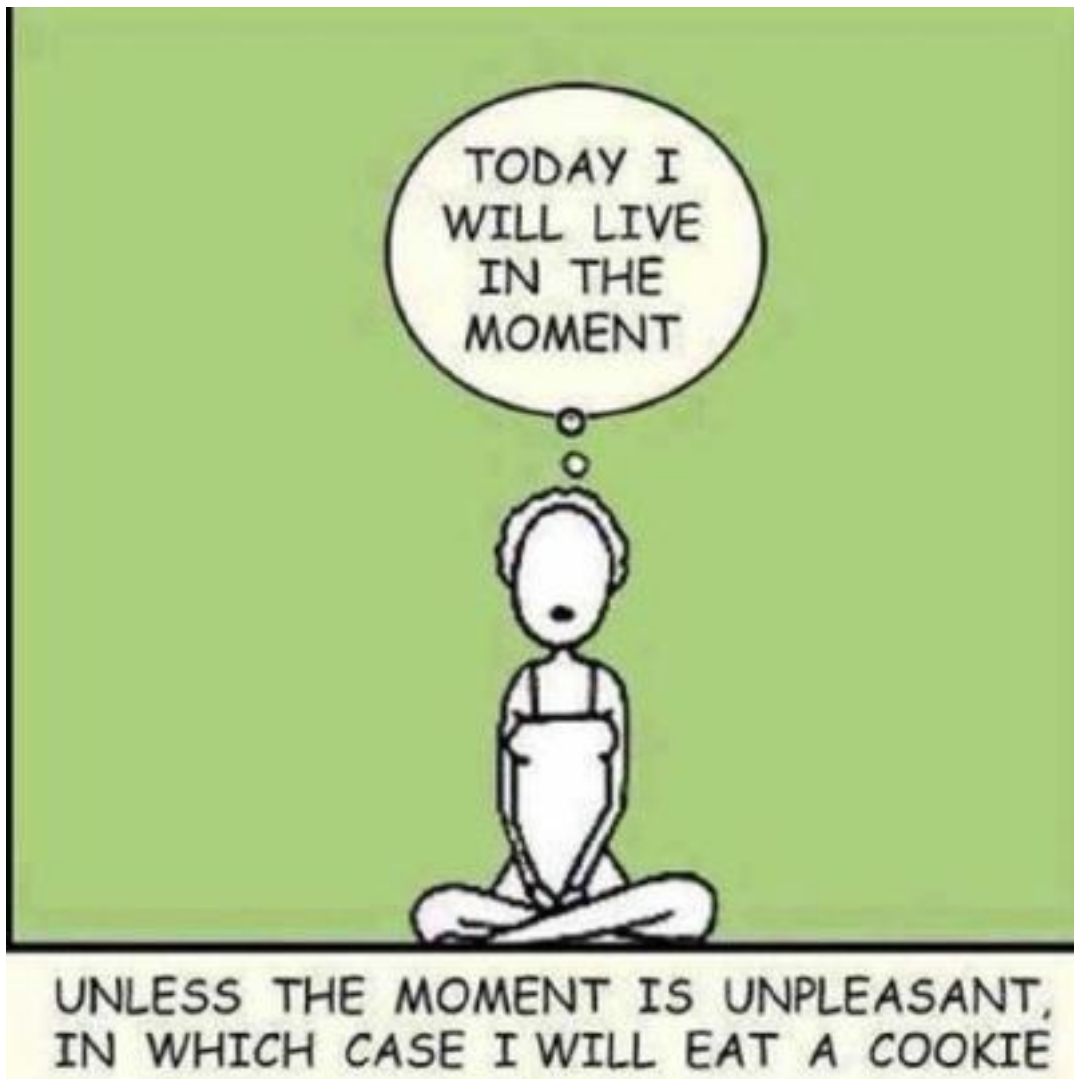
The time is



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.





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



Jens Wraa Laursen 2024





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

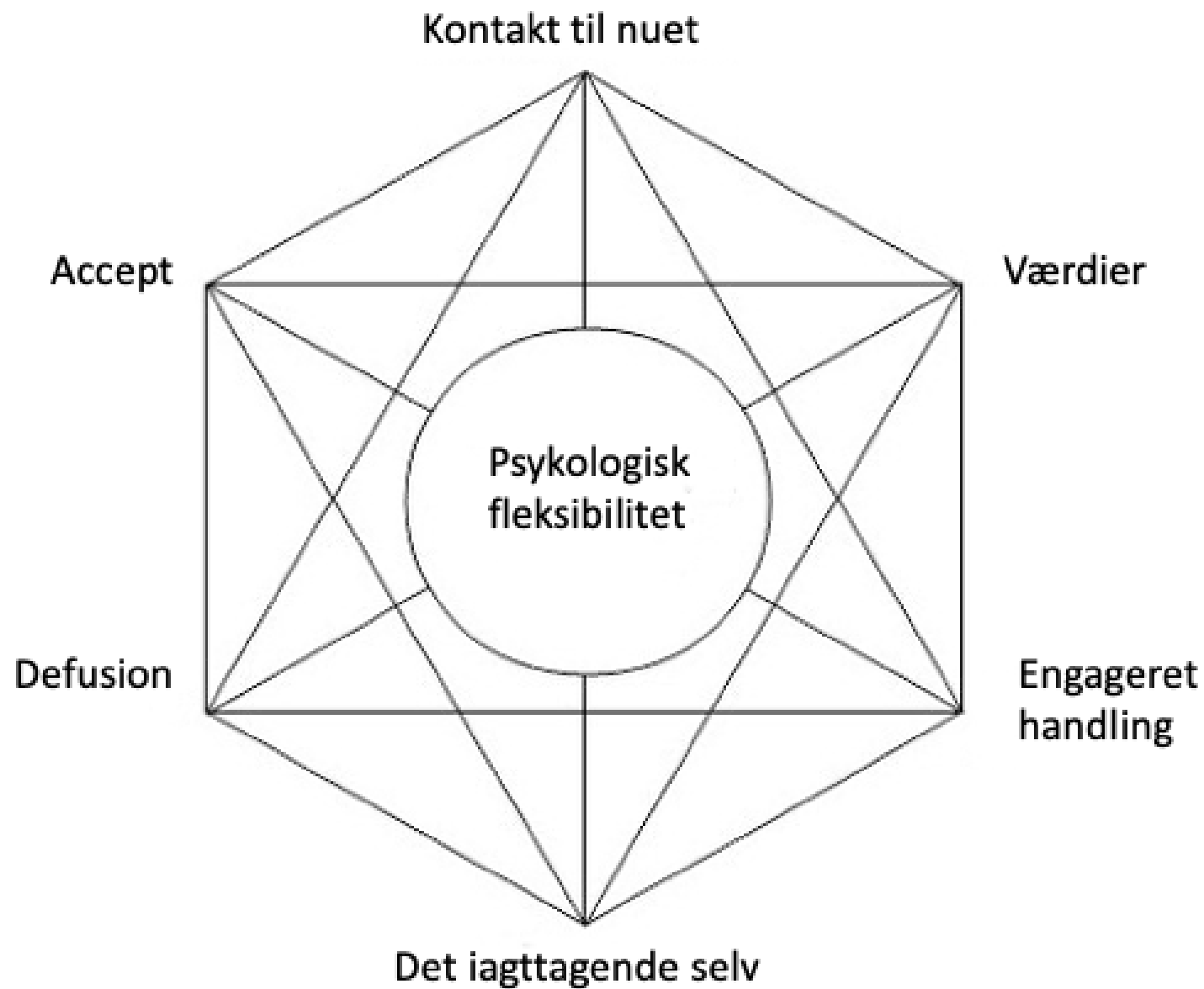
- Modsætningen til DET IAGTTAGENDE SELV er SELVET SOM INDHOLD.
- Ufleksibel fusion med “Selvhistorier”.
- Self as context vs. self as content.
- Selvhistorier: “Jeg er umulig”, “Jeg dur ikke”, “Jeg er schizofren”, “Jeg er god nok”.



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?*



SWEET SPOT

- Bring dig i kontakt med et sted, et tidspunkt, en situation i dit liv, der rummede “alt det gode”, lige der hvor du havde det som du ønsker at have det.
- Bring dig i kontakt med det: Se stedet for dig, genkald dig sanseindtrykkene, kom i kontakt med de følelser der knytter an osv.
- Fortæl din partner om dette øjeblik, som var du der lige nu (tal i nutid).
- Din partner lytter, tager ind og observerer uden at kommentere.

Frit efter K. Wilson



Jens Wraa Laursen 2024

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.



Jens Wraa Laursen 2024



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-metaforillustration



ENGAGERET HANDLING

De skridt vi tager i retning af vores værdier



Jens Wraa Laursen 2024





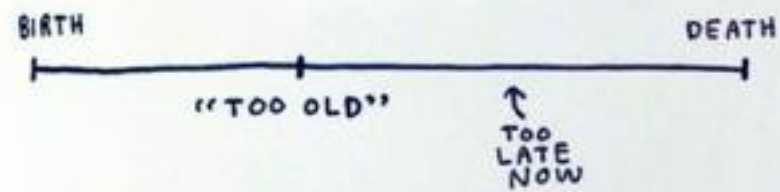
PRØV AT LØFTE DIN PEN



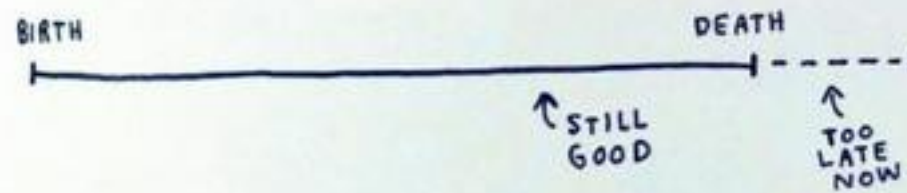


IS IT TOO LATE TO START?

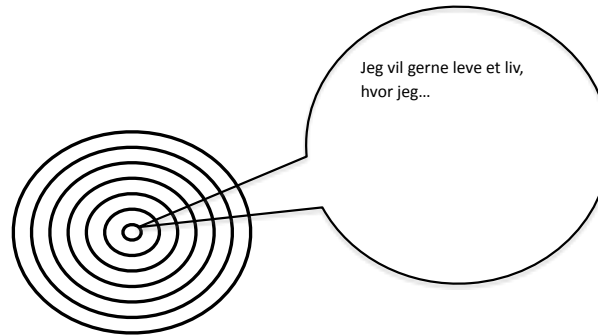
PERCEPTION



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.

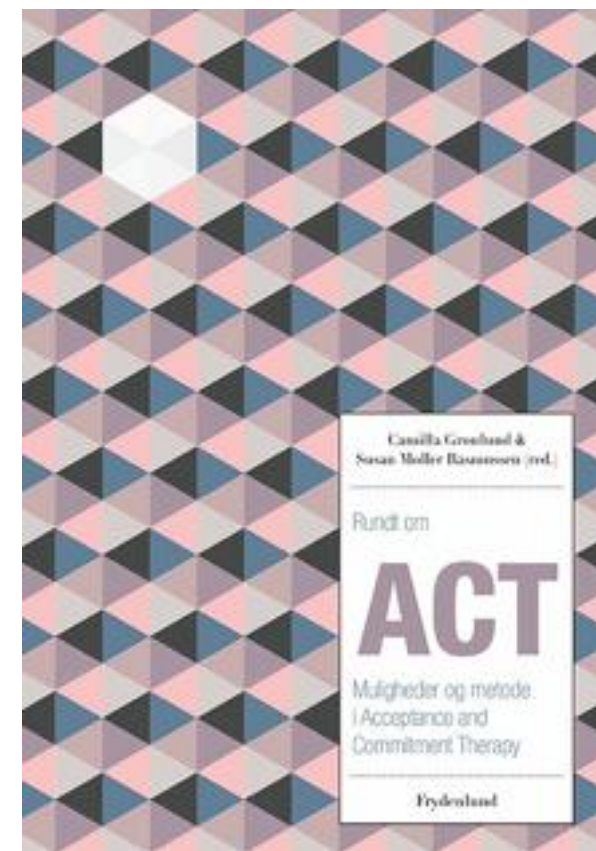
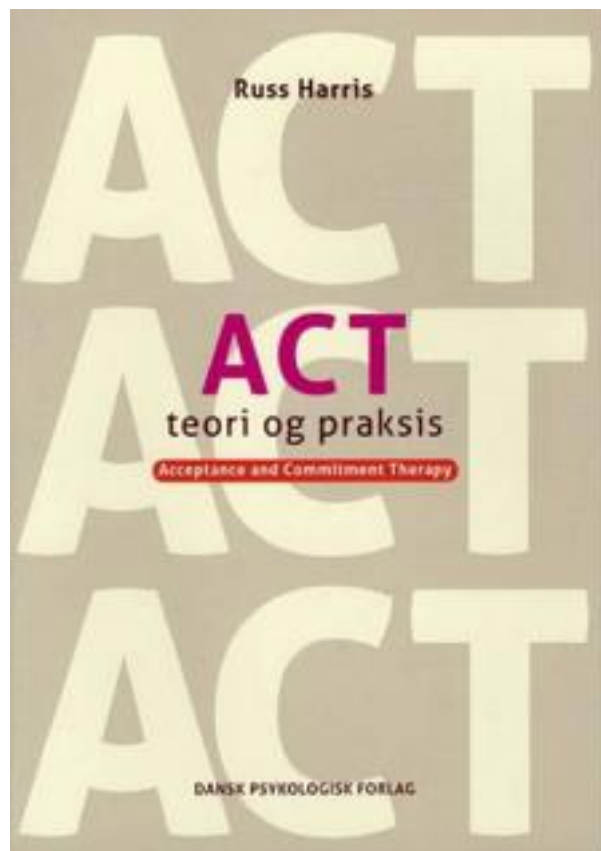


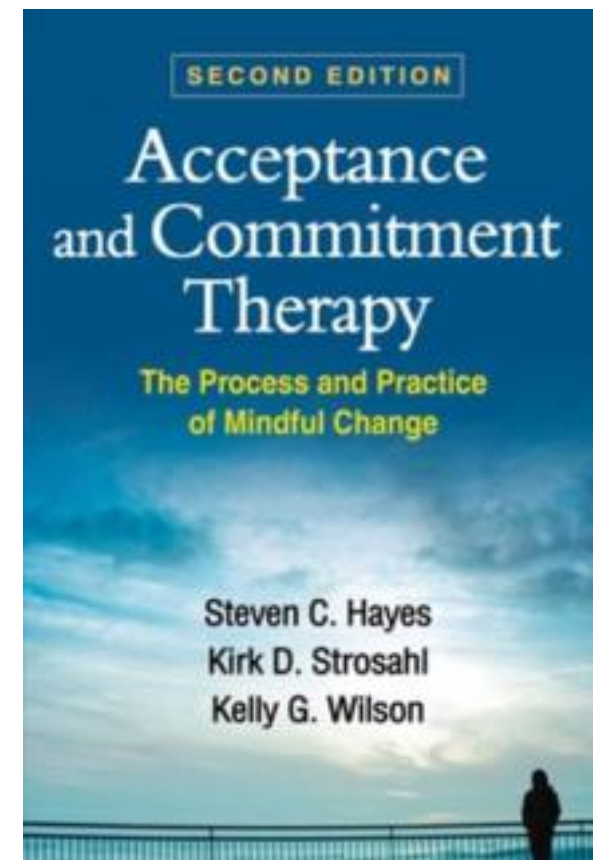
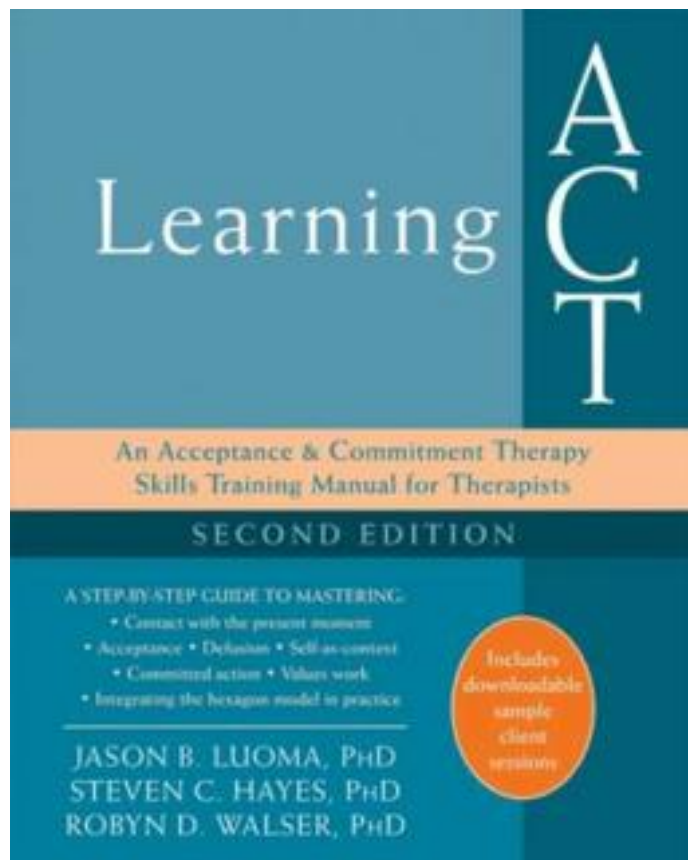


HJEMMEARBEJDE

- 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.









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



The background of the slide is a dark, moody image of rain falling on a surface, creating a sense of being outdoors in the rain. The text is overlaid on this background in a clean, white, sans-serif font.

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

