

# ACT BOOTCAMP OKT./NOV.2025



*for den eksklusive  
Sardiniengruppe*



## TIDSPLAN

---

- ▶ Fredag:
  - ▶ 9.00-10.00: Morgenmad
  - ▶ 10.00-13.00: Undervisning
  - ▶ 13.00-15.00: Frokost og pause
  - ▶ 14.45: Kaffe med hjemmebag
  - ▶ 15.00-18.00: Undervisning
  - ▶ 18.30: Skal vi mødes til en drinks?
  - ▶ 19.30: Middag
- ▶ Lørdag
  - ▶ 7.00-10.00: Morgenmad og tje kud
  - ▶ 10.00-13.00: Undervisning



# VELKOMMEN

---

- ▶ Hvor er du i
  - ▶ livet?
  - ▶ praksis?
  - ▶ ACT?
  
- ▶ Hvad gør du vigtigt lige for tiden?
  - ▶ Er det også, det der er virkelig vigtigt for dig?
  - ▶ Er du på den vigtige del af tømmerflåden?



## INDHOLD - VORES FORSLAG

---

- Velkomst - fokus på værdier
- Fra tale til gøre
- Kerneprocessimprovisation
- Når patienter stiller krav
- ACT i organisationen
- Den sociale matrix
- Dig som leder
  
- Hvad ønsker I jer?



## FRA TALE TIL GØRE

---

- ▶ Hvilke metaforer bruger du allerede med patienter, kolleger, ansatte? (ACT og andre)
- ▶ Hvordan gør eller kunne vi gøre det mere oplevelsesorienteret?
- ▶ Demo
- ▶ Leg det to og to: Gør det i rollespil
  - ▶ Introducer til patienten uden at forklare formålet.
  - ▶ Lav metaforen “på gulv”
  - ▶ Debrief
    - ▶ Minder det om noget af det du slås med?
    - ▶ Hvad kan du lære af det?
    - ▶ Hvad kan du ændre?
    - ▶ etc.



## KERNEPROCES-IMPROVISATION

---

- ▶ Samtale hvor fokus skiftes vha skiftende kerneprocesser.
- ▶ 6 sedler
- ▶ Øvelse

OBS: Ja, det er karrikeret og ikke en ægte samtale. Tænk det som impro-teater (“Skift”). Fokus er kerneprocess-træning og -fleksibilitet.

# FOKUS I HEXAFLEXEN

## Accept

Fokus på villighed.

At give slip på kampen og give plads til private oplevelser.

Modsat at undgå eller forsøge at kontrollere private oplevelser.

## Defusion (af-bogstaveliggøre)

Fokus på at se tanker som mentale oplevelser og ikke bogstavelige sandheder.

## Kontakt til nuet

Fokus på nu-og-her oplevelser samt fleksibel opmærksomhed (flytte frem og tilbage + zoome ind og ud).

Modsat af at være fanget i rumination og bekymring.



## Iagttagende selv

Fokus på perspektivtagning i tid, sted og person. Samt holde selv-fortællingerne let.

## Værdier

Fokus på frit valgte pejlemærker i livet. Hvem er vigtige? Og hvordan vil du gerne agere i de relationer?

## Engageret handling

Fokus på at identificere værdibaserede handlinger, sætte mål og delmål. Eksperimentere.

Modsat at agere impulsivt, passivt eller skifte mellem de to (yo-yo).

## Accept

- Matrix: Nederste venstre hjørne
- TAK / Funktionsanalyse
- Kreativ håbløshed
- Slip tovet / slip kampen
- Fingerfælde
- Læg på hylden
- Sid nænsomt med
- Træk vejret og giv plads
- “Og” i stedet for “men”.

## Defusion (af-bogstaveliggøre)

- Matrix: Nederste venstre hjørne
- Bemærk tankerne, spørg til funktion
- Giv tankerne navne / titler
- “Min indre rådgiver”
- Tak for den tanke
- Gå tur med tankerne
- Isterning

## Kontakt til nuet

- Matrix: På øverst og nederst på midten
- Sænk tempoet
- Bemærk de sanselige oplevelser
- Lav et kort mindfuldt stop op
- Lav en formel mindfulness øvelse



## Iagttagende selv

- Matrix: Cirklen i midten
- Er du din historie eller har du en historie?
- Hvem bemærker den tanke?
- Der er din tanke, og der er du?
- Hvem er du mere?
- Hvornår er den selv-historie hjælpsom?

## Værdier

- Matrix: Nederste højre hjørne
- Kompasretninger
- Hvad vil du gøre vigtigt?
- To sider af samme sag
- Nekrologøvelsen

## Engageret handling

- Matrix: Øverste højre hjørne
- Tryllefeen
- “Hvis du ikke længere kæmpede..”
- Gå i retning af din værdi
- Hvad kan du gøre i dag, i morgen, osv.
- Hvor vigtigt er det for dig (0-10)?
- Hvor stor er sandsynligheden.. (0-10)?



## NÅR PATIENTER STILLER KRAV

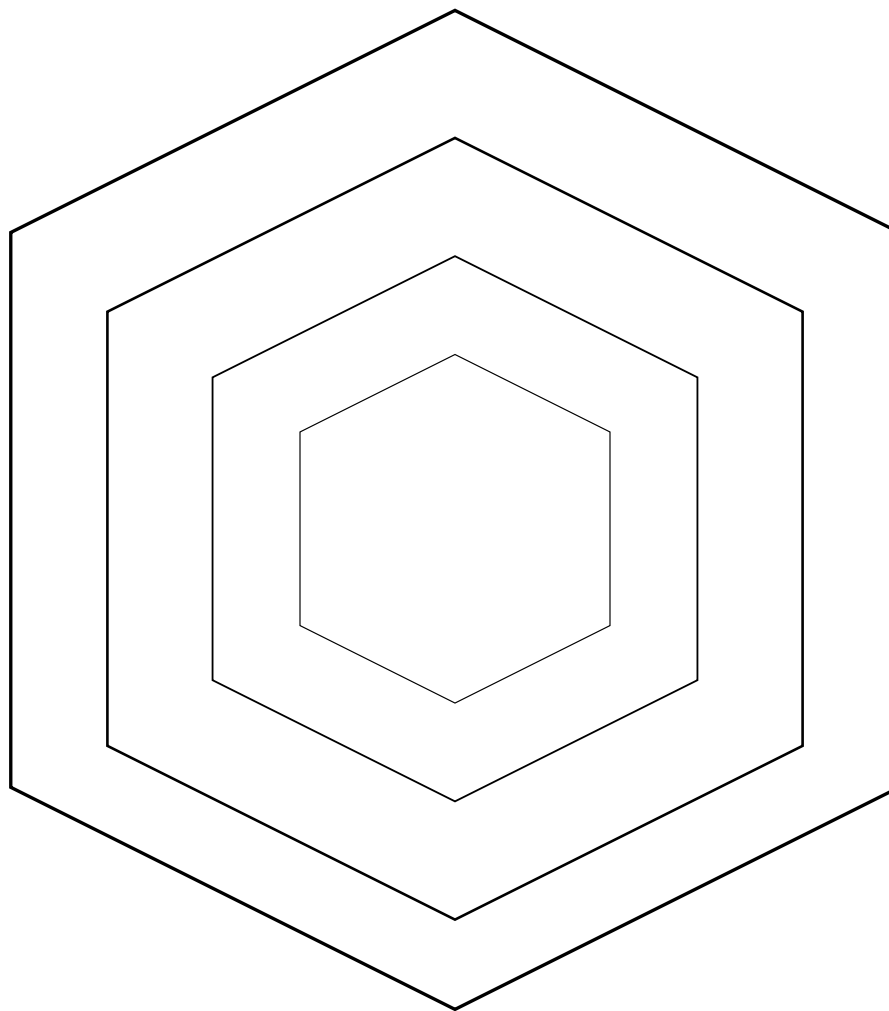
---

- ▶ Pt. kommer med selvstillet diagnose og kræver henvisning/hormoner/sovepiller etc.
- ▶ Pt. med helbredsangst
  
- ▶ Genkendelse af kerneprocesserne ift. dig selv.
- ▶ Mærk som læge hvor du bliver låst
  - ▶ hvad kan du skrue på i hexaflexen for din egen skyld?
  - ▶ og måske for
    - ▶ din patients skyld?
    - ▶ for din næste patients skyld?

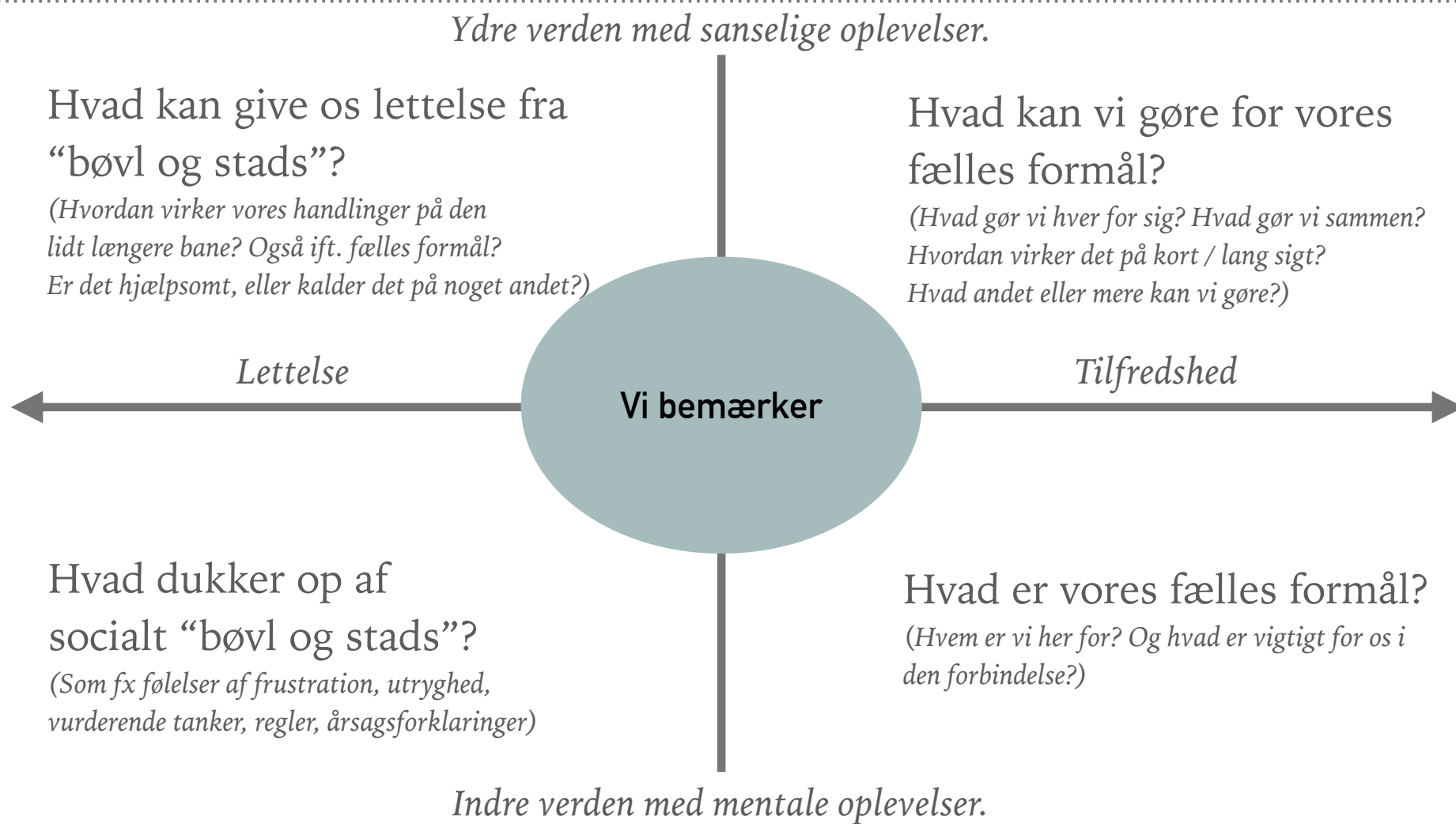


# ORGANISATIONEN SOM EN ORGANISME

---



# DEN SOCIALE / KOLLEGIALE MATRIX



# DIG SOM LEDER?

---



# “HVEMS” MENING TÆLLER

*Skriv dem på et frimærke  
(fra Brené Brown)*





# IN-HEXAFLEXEN

## Oplevelsesmæssig undgåelse

Undgår eller forsøger at kontrollere private oplevelser.

## Fusion

Tager tankerne bogstaveligt

## Manglende kontakt til nuet

Fortids og fremtids dominans

Rumination og bekymring.



## Manglende kontakt med værdier

Ikke i kontakt med hvem eller hvad, der er vigtige for mig.

Fusion med normer / burde.

## Manglede engageret handling

Passivitet, impulsivitet og / eller regelstyret adfærd.

## Selvet som indhold

Fastlåste selvfortællinger.

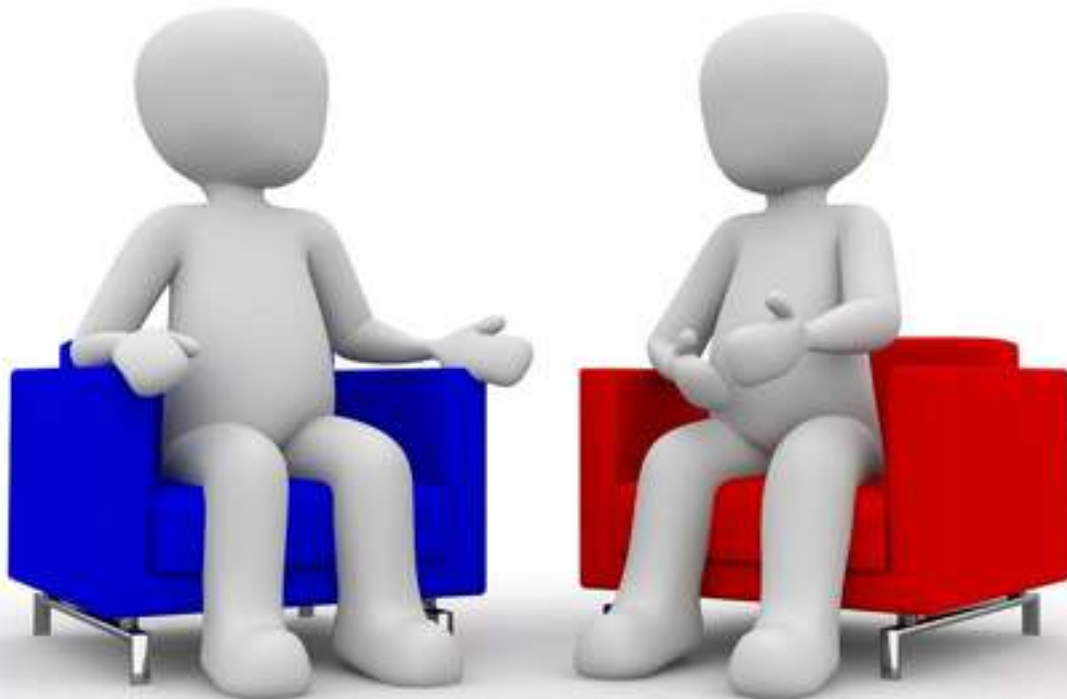
Ikke adskilt fra private oplevelser.



## KONFLIKTEN OG EGNE PROCESSER

---

- Vælg nu en af situationerne, som I kort rollespiller.
- Efter få minutter - stop op og bemærk hvor du låser, hvor du bliver rigid ift. kerneprocesserne.
- Undersøg funktion og workability af dette.
- Drøft med hinanden hvor og hvordan du kan skrue på din fleksibilitet ift. egne processer.
- Rollespil igen / forfra.
- Evaluer.



## EKSEMPEL

---

- At varsle og bede om samtykke til at have en svær samtale.
  - Aftal tid og sted.
  - Beskriv situation og din makkers adfærd uden at dømme, og uden at antage noget på den andens vegne.
  - Beskriv konsekvenser af adfærden (ydre og indre).
  - Hvilke nysgerrige spørgsmål kunne være vigtige at stille her?

feed  
BACK



## FEEDBACK – TIPS OG EKSEMPLER

---

- Forbered dig: Undersøg, hvad du kan være nysgerrig på i situationer, hvor du mærker konflikt / modstand.
- Informeret samtykke til at måtte give feedback.
  - “Jeg vil gerne tale med dig om... Er du med på, at vi snakker om det i eftermiddag eller på næste ledermøde?” (ikke “lyst til”)
  - “Det er vigtigt for mig, at vi får talt sammen. Er der et tidspunkt, hvor det passer bedre end andre?” (Vigtigt at lande en konkret aftale mht. tid og sted).
- Undersøg hvad din kompagnon har brug for, for at kunne modtage din feedback.
  - “Har du brug for at kende overskriften på forhånd?”
  - “Hvad har du brug for at vide på forhånd - har du brug for at vide, hvad vi skal tale om?”
- Fortæl hvad du selv har brug for, for at kunne modtage feedback på en konstruktiv måde.
  - “Jeg har opmærksomheden et andet sted lige nu, så jeg kommer ind til om dig om 5 minutter”.

feed  
BACK



## INVITERE TIL NYSGERRIGHED

---

Brainstorm på flere tips, tricks og konkrete spørgsmål + tilgang, hvor du inviterer din makker til at være nysgerrig sammen med dig.

- Rækkefølge - hold den til en start hos dig selv - det er mit behov.
- Generelt blive på egen banehalvdel. Kun udtale sig om sig selv.
- Forbliv ikke-dømmende, konkret beskrivende ift. adfærd.
- Giv pauser, hvor du kan spørge og lytte.
- Sandwich-modellen: Fortæl hvad du værdsætter (anerkend - "tak fordi"). Følg op med, hvad du gerne vil udvikle på. Slut af med en tak.
- Fremhæv hvad vi lykkes med og hvad du gerne vil undersøge / udvikle på.
- Bed om / Tag time-out hvis du selv får feedback på en ubehagelig måde.

## ACT NOW - Vedligehold 5.-6.3.2026

For dig der har kendskab til ACT. styrke brugen heraf både i måden de møder sig selv på og i måden de støtter og hjælper deres patienter

Kursusdato: 5.-6.3.2026

Beskrivelse

### ACT NOW - Vedligehold

#### Et gensyn med ACT

#### Kurset er for dig der ønsker at vedligeholde ACT

Kurset er et eksklusivt 2-dages kursus til praktiserende læger, der allerede er bekendt med ACT og som ønsker at styrke brugen heraf både i måden de møder sig selv på og i måden de støtter og hjælper deres patienter.

I almen lægepraksis er det relevant at kende til de nyeste effektive metoder, når patienter søger råd og vejledning til valg af terapi, når der er brug for det. Det er ligeledes væsentligt at have effektive færdigheder at trække på i de terapeutiske, motiverende og støttende samtaler, der foregår med patienterne. Ligesom det er vigtigt at kunne tage vare på sin egen trivsel i en travl hverdag, så samtalerne med patienterne ikke dræner unødigt. Ligeledes vil der også være mulighed for at komme ind på, hvorledes ACT er anvendeligt i dagligdagen i klinikken som leder.

Målet med efteruddannelsen er helt konkret at træne praktiserende læger i denne evidensbaserede metode. Der vil blive bygget videre på de begreber, som kursisterne tidligere har fået kendskab til på det tidligere ACT kursus. Kurset vil inddrage nye aspekter af ACT samt se på kursisternes individuelle behov.



## SE ACT - en tilgang til kommunikation, Spanien 19.-26.g.2026

ACT - evidensbaseret metode. Blant de nyeste kognitive adfærdstherapier ACT kan bruges i korte samtaler og så er den transdiagnostisk.

Kursusdato: 19.-25.9.2026

Beskrivelse

### ACT - en tilgang til kommunikation (SE kursus) 2026

#### Kursets relevans

Bliv introduceret til ACT (Acceptance and Commitment Therapy) og lær, hvordan du kan bruge ACT i din kommunikation som læge, leder og kollega.

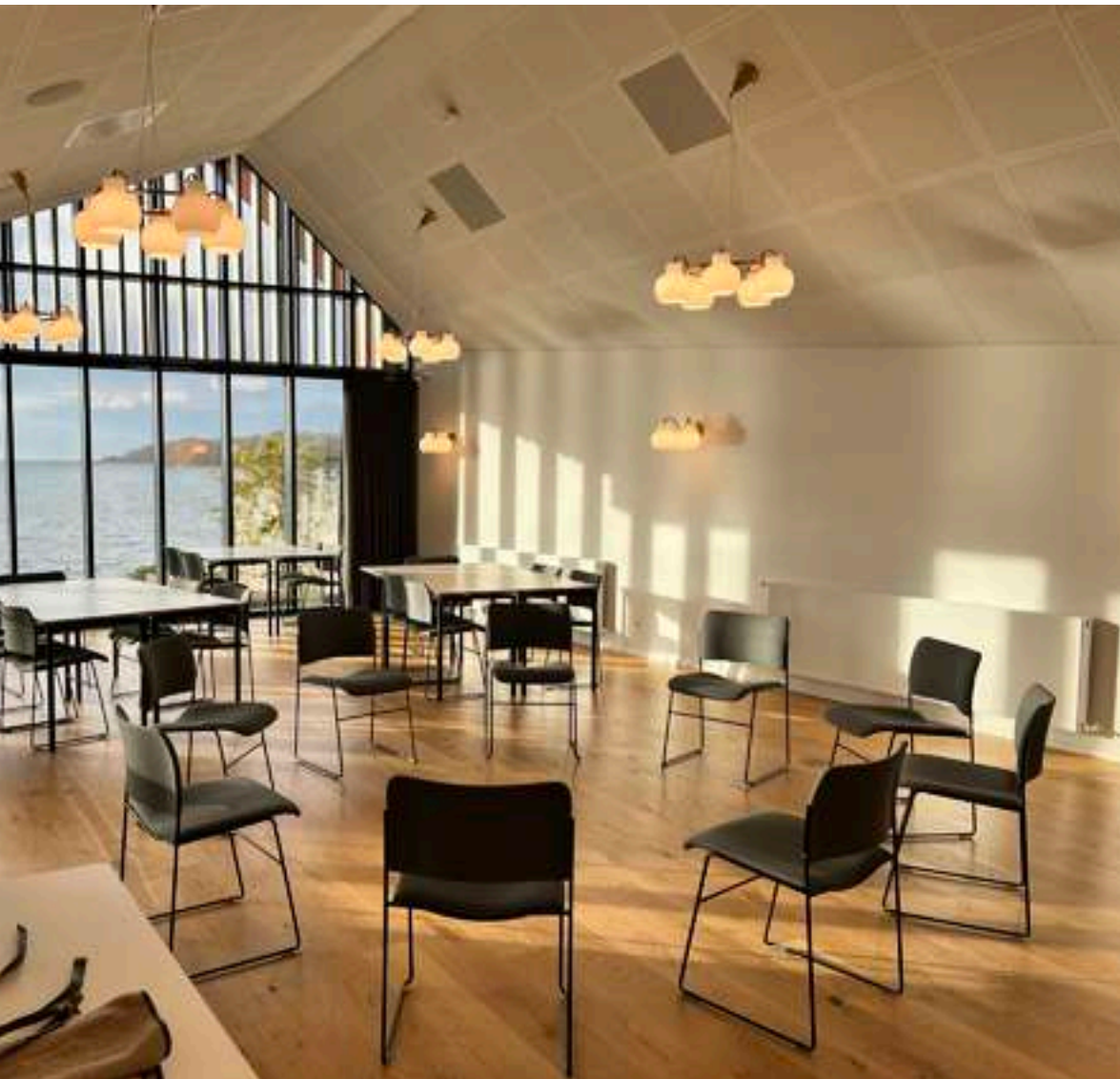
ACT er en 3. bølge kognitiv adfærdstherapi, der sætter fokus på, hvordan vi kan hjælpe patienter til at bryde med uhjælpelige eller dysfunktionelle adfærdsmønstre og læringsstrategier (f.eks. misbrug eller søvnløshed) og arbejde mod at styrke kontakten til egne værdier og hvordan man kan leve i tråd med sine værdier sammen med eller på trods af de smerter og udfordringer, livet giver.

På samme måde kan ACT også bruges til at ansige, hvordan kommunikationen eksempelvis i klinikken kan være fængende i nogle uhensigtsmæssige mønstre og hvordan man kan arbejde på at få sat en kæp i hjulet for disse, for at bringe større fokus på hvilke værdier, man ønsker for trivsel og mål for alle i klinikken.

#### Kursets indhold

ACT præsenteres derfor her, ikke blot som en formel "samtaleterapi" men også, som en kommunikationsform, der kan bruges både i kontakten med patienter, medarbejdere, kolleger og samarbejdspartnere. ACT-lægen kobles løbende gennem kurset til praktiserens eksempler med fokus på overførelse til dagligdagen i klinikken. Dette ved hjælp af præsentation af baggrundsteori, kobling





## NÆSTE GANG

---

Tid: Fredag - lørdag den 6.-7. nov. 2026

Sted: Sixtus Sinatur Middelfart

- Giv meget gerne hurtig tilbagemelding / tilkendegivelse
- Vinopkrævning kommer pr. email.
- Fotos kommer på messenger
- Slides kommer på hjemmesiderne og sendes også på email.

feed  
BACK



## HVAD VAR GODT? HVOR VAR DER UDVIKLINGSPOTENTIALER?

- ▶ Godt at repetere / øve det oplevelsesorienterede aspekt ved ACT.
- ▶ ACT-impro - god måde at øve egen fleksibilitet ift. processerne.
- ▶ Handout med ACT-processerne (hexaflex, in-hexaflex, eksempler på interventioner)
- ▶ Godt at arbejde med konflikthåndtering
- ▶ Godt at arbejde med ACT i organisationen - ACT ift. en gruppe, fx klinikken. (Den sociale matrix + fra modstand til nysgerrighed)
- ▶ Godt at udvide fokus fra patient til egen rolle som leder og organisationen, samarbejdet med kolleger.
- ▶ Godt at se overførbareheden
- ▶ Godt (og vigtigt) at have en runde hvor vi tjekker ind med hinanden. - Den psykologiske tryghed er høj.
- ▶ Godt at programmet justeres / udvides undervejs.
- ▶ "Matador-stemmen" er en god defusionsøvelse.
- ▶ I hvilken sags tjeneste - hvor hvem gør / siger jeg det her...?
- ▶ Tidsrammen passede godt (kl. 10-13, 15-18, 10-13)
- ▶ Husk at skrive "husk badetøj" i deltagerbrevet ;-)