



# ACT I SMERTE- MESTRINGSGRUPPER

v/Psykolog Vibeke Bie  
cand.psych., aut.,  
specialist i psykoterapi med voksne

*Tværfagligt Smertecenter  
Aalborg og Thisted, 26.02.24*





## HVAD ER KURSET IKKE:

- Et grundkursus i ACT
- Et kursus i smertehåndtering
- Et svar på, hvad I skal have som indhold i jeres mestringsforløb
- Ensformig envejskommunikation
- Kedeligt - hjælp mig :-)





## VI HAR DERIMOD FOKUS PÅ:

- At skabe et godt rum at være nysgerrige i
- Det centrale i ACT og smertemestring
- ACT som fundament og primær metode:  
Hvilken betydning har det for vores måde  
at arbejde med grupper på?
- Udfordringer i gruppen
- Patient - Terapeut relationen i ACT





■ ■ ■

- En mulig struktur i forløbet
- ACT-begreber og hverdagssprog
- Oplevelsesorienteret tilgang i gruppe
- Gruppelederrollen og gruppeledernes samarbejde
- Hvad er I fælles om, og hvor er der plads til individuelle forskelle?





# KILDER OG LITT. ANBEFALINGER

Dahl, J., Wilson, K.G., Luciano, C. & Hayes, S.C. (2005): *Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain*. Context Press, Reno, NV.

Harris, R. (2011): *ACT i teori og praksis*. Dansk Psykologisk Forlag A/S.

Hayes, S.C., Strosahl, K., & Wilson, K.G. (2012): *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. Guilford Press, Guilford, CT.

Kronstrand, L. (2015): *ACT i grupper*. I bogen *Rundt om ACT*, redigeret af Grønlund & Møller Rasmussen. Frydenlund.



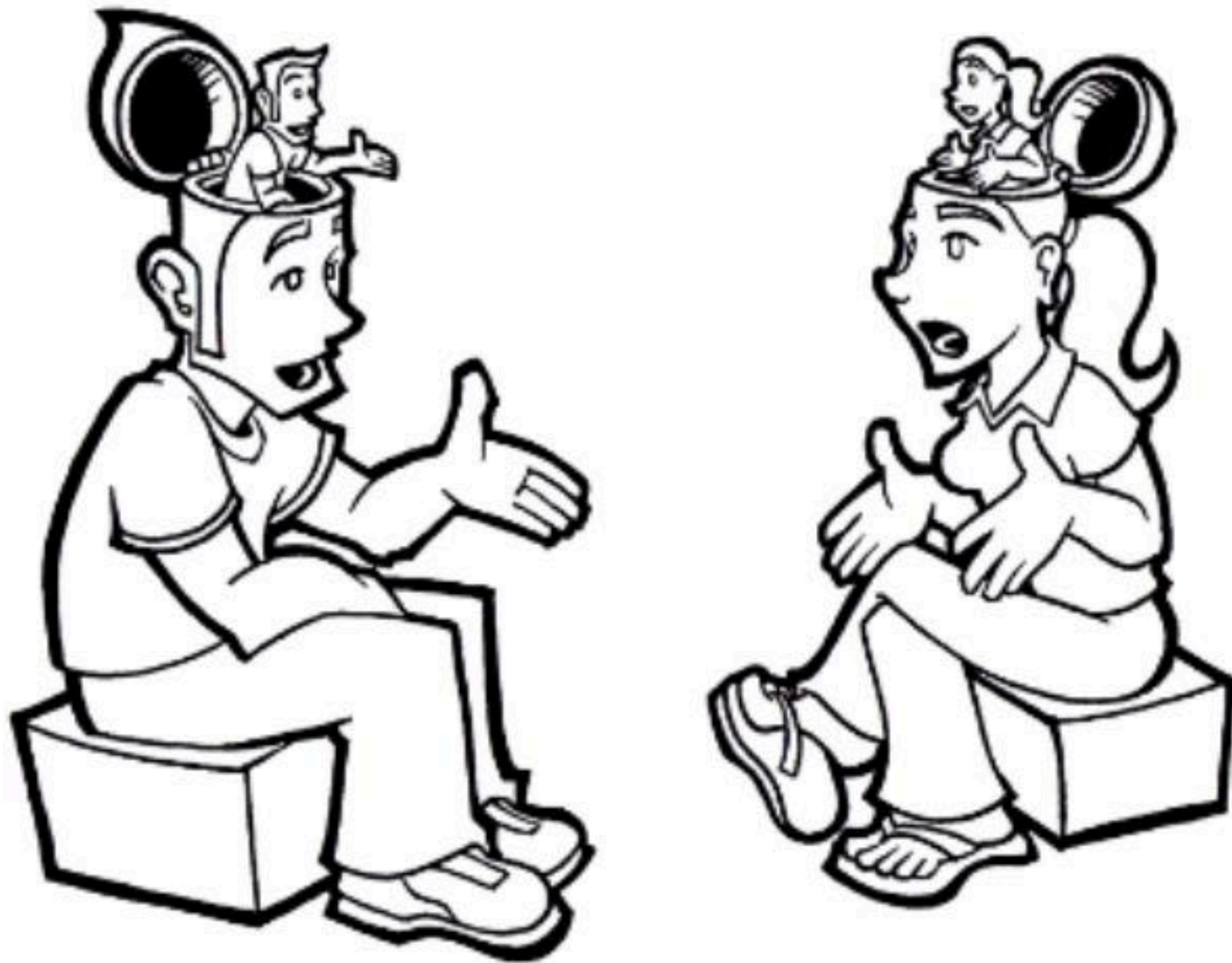
**TIL EN START**



# HVORDAN STARTER VI?

Hvordan er det at være menneske (ifølge ACT)?

- Man kan sige, at vi er dobbelt så mange til stede i dag.
- Vores hjerne (engelsk *mind*) vil rådgive os, den er som en “personlig rådgiver” der altid er klar... men den er ikke altid hjælpsom. Vi kunne kalde den “Fix-det-Felix”.

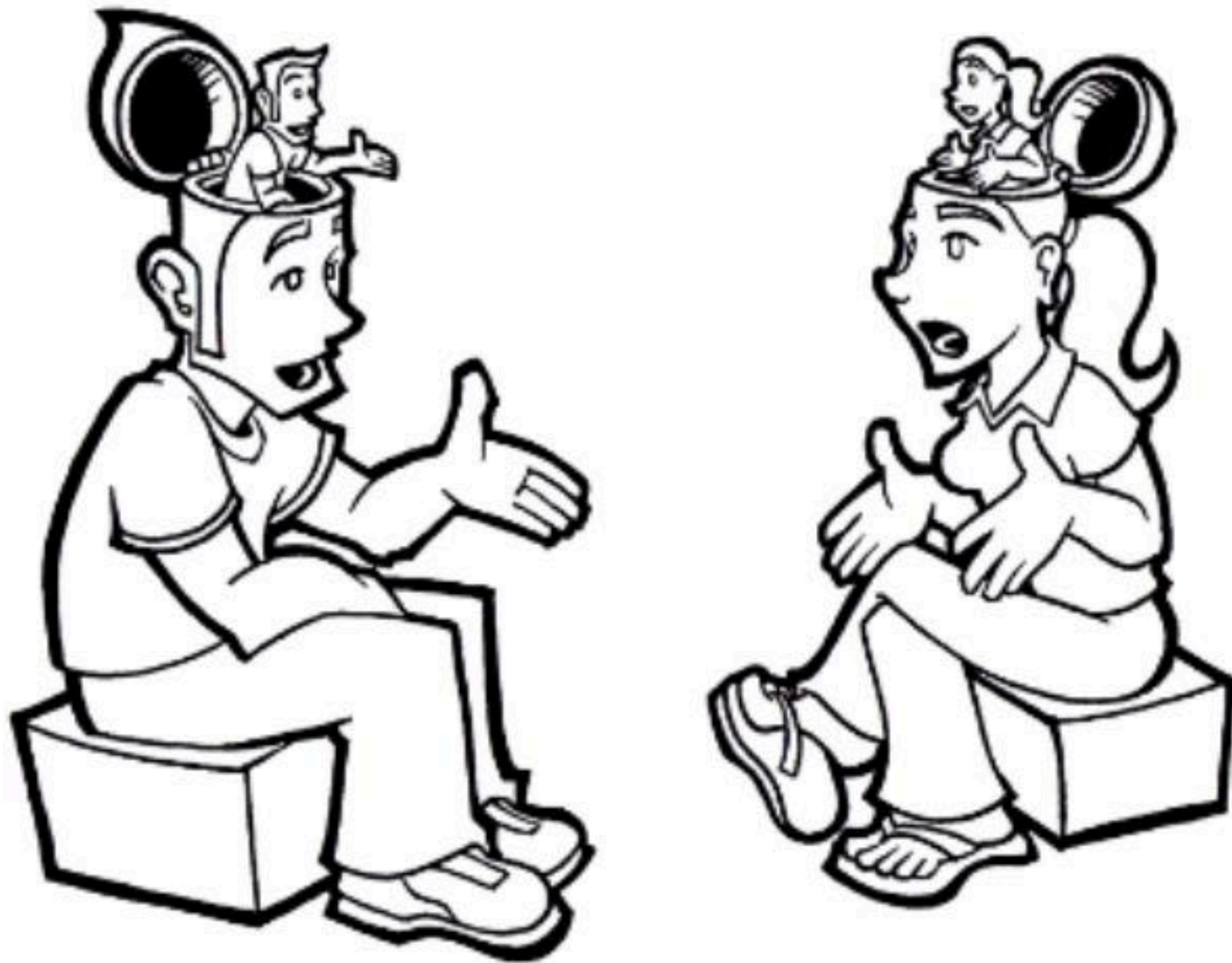




# HVORDAN STARTER VI?

Vær opmærksom på, at den “personlige rådgiver”:

- vurderer smerte og kommer med forslag til at undgå / kontrollere eller komme væk fra smerte og ubehag.
- OBS: Vurderinger kan gøre oplevelsen af smerter og ubehag værre.
- OBS: Forsøg på kontrol og undgåelse kan føre os væk fra mennesker og aktiviteter, der ellers er vigtige for os.







# HVORDAN STARTER VI?

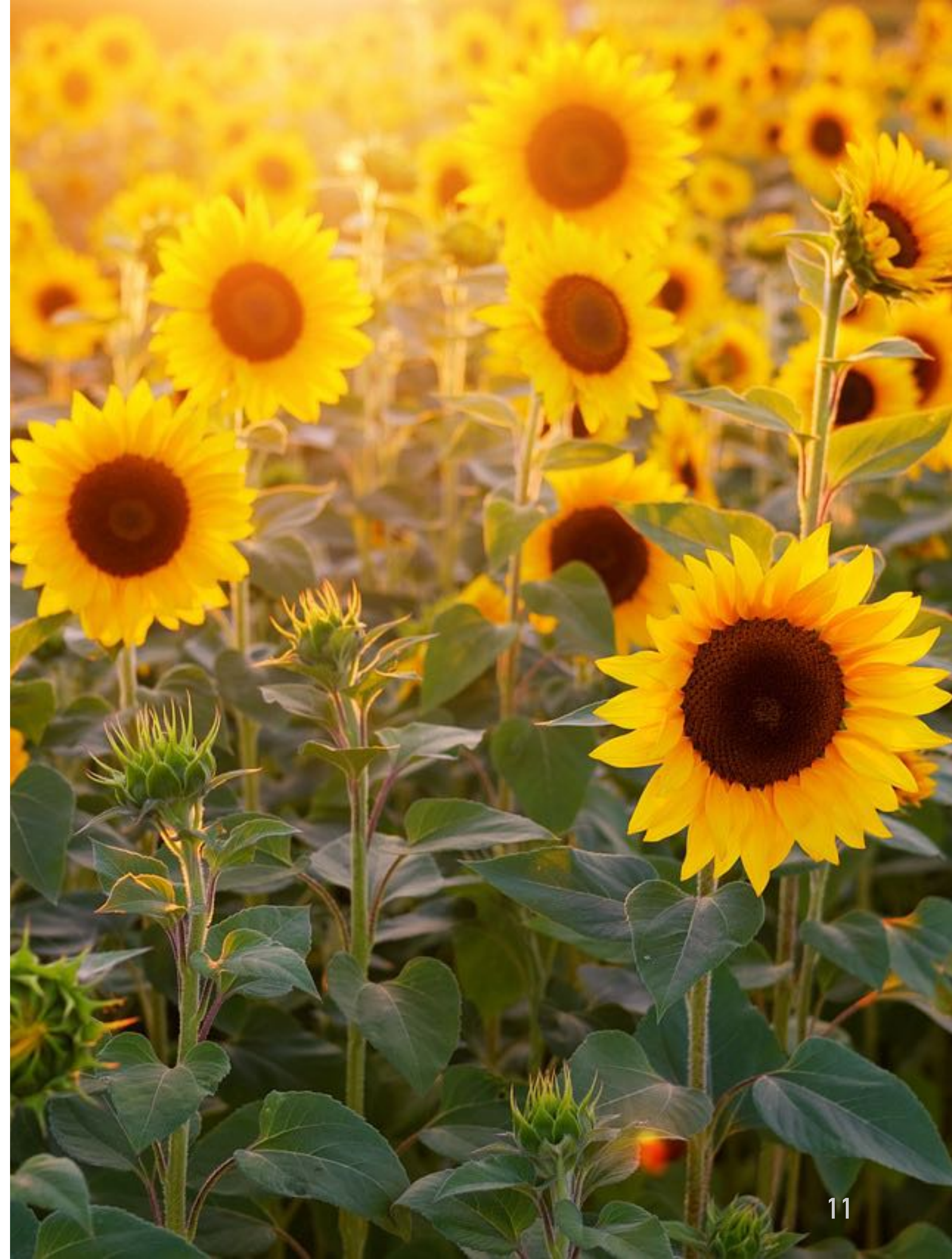
- Så man kan sige, at vi er dobbelt så mange til stede i dag.
- Vores hjerne (engelsk *mind*) vil rådgive os, rådene er dog ikke altid hjælpsomme.
- Jeg taler ikke fra et bedrevidende sted. Vi er på hvert vores bjerg.
- Vi øver at anerkende og give plads til alle slags følelser.
- Vær dig selv, lyt til hinanden, find din egen vej, imens andre finder deres.



2 0 G 2



**VITALITET KAN  
BLOMSTRE  
NÅR VI ER ÅBNE  
OG NÆRVÆRENDE**





**AT LEVE ET GODT LIV?**

*eller:*

**AT LEVE SIT LIV GODT?**

*Det er spørgsmålet!*







# JERES FORMÅL OG MÅL

**Formål:** At styrke den psykologiske fleksibilitet, så man kan lære at leve sit liv godt.

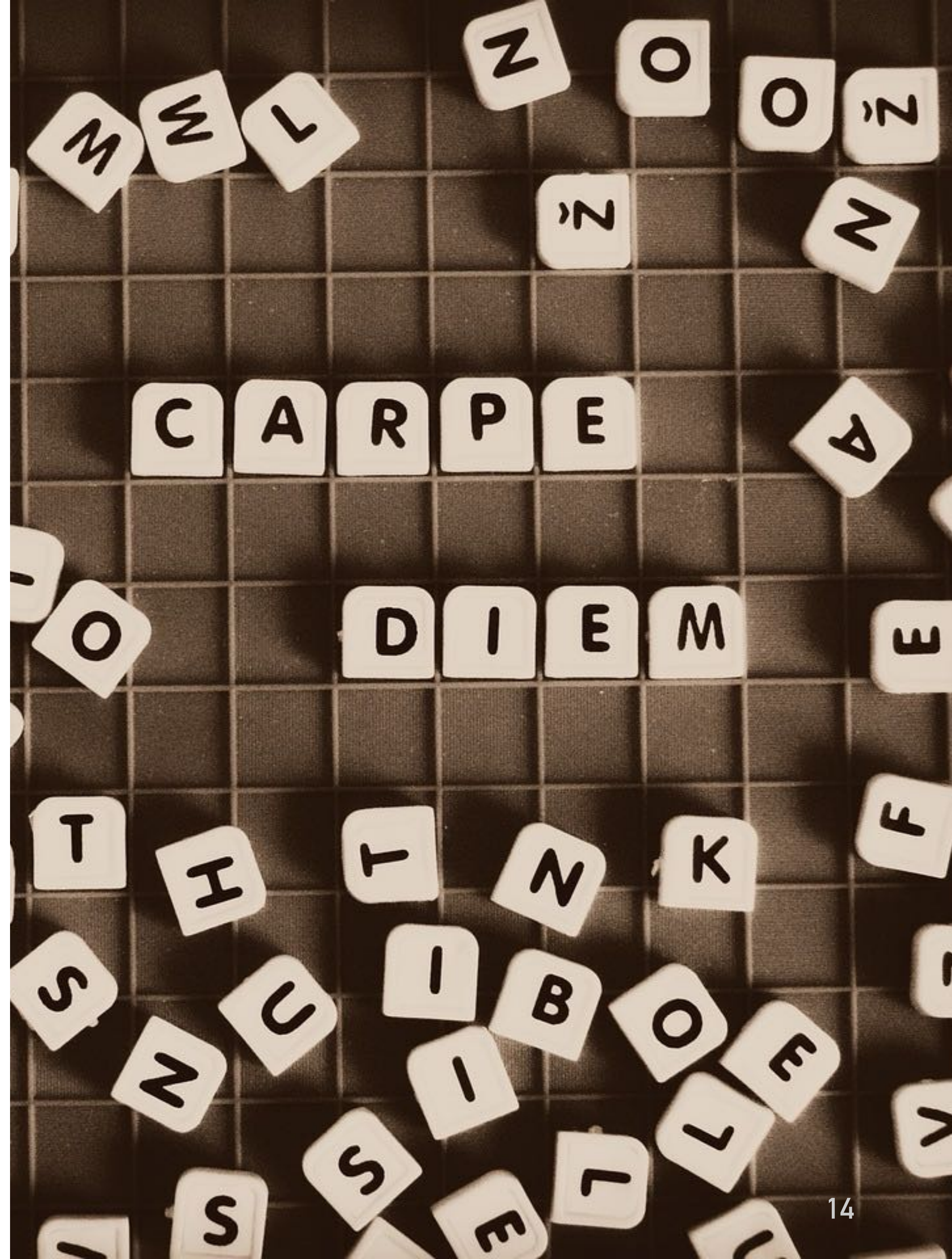
**Mål:** At patienterne får et trygt rum, hvor der faciliteres dialoger om konkrete meningsfulde emner i livet med kroniske smerter. Vi arbejder med processer for den enkelte patient og for gruppen, med at genfinde håb, ressourcer og motivation til at leve et værdibaseret liv med engageret handling.

Gruppen tjener som 'troværdige vidner' og er med til at danne en social træningsbane.



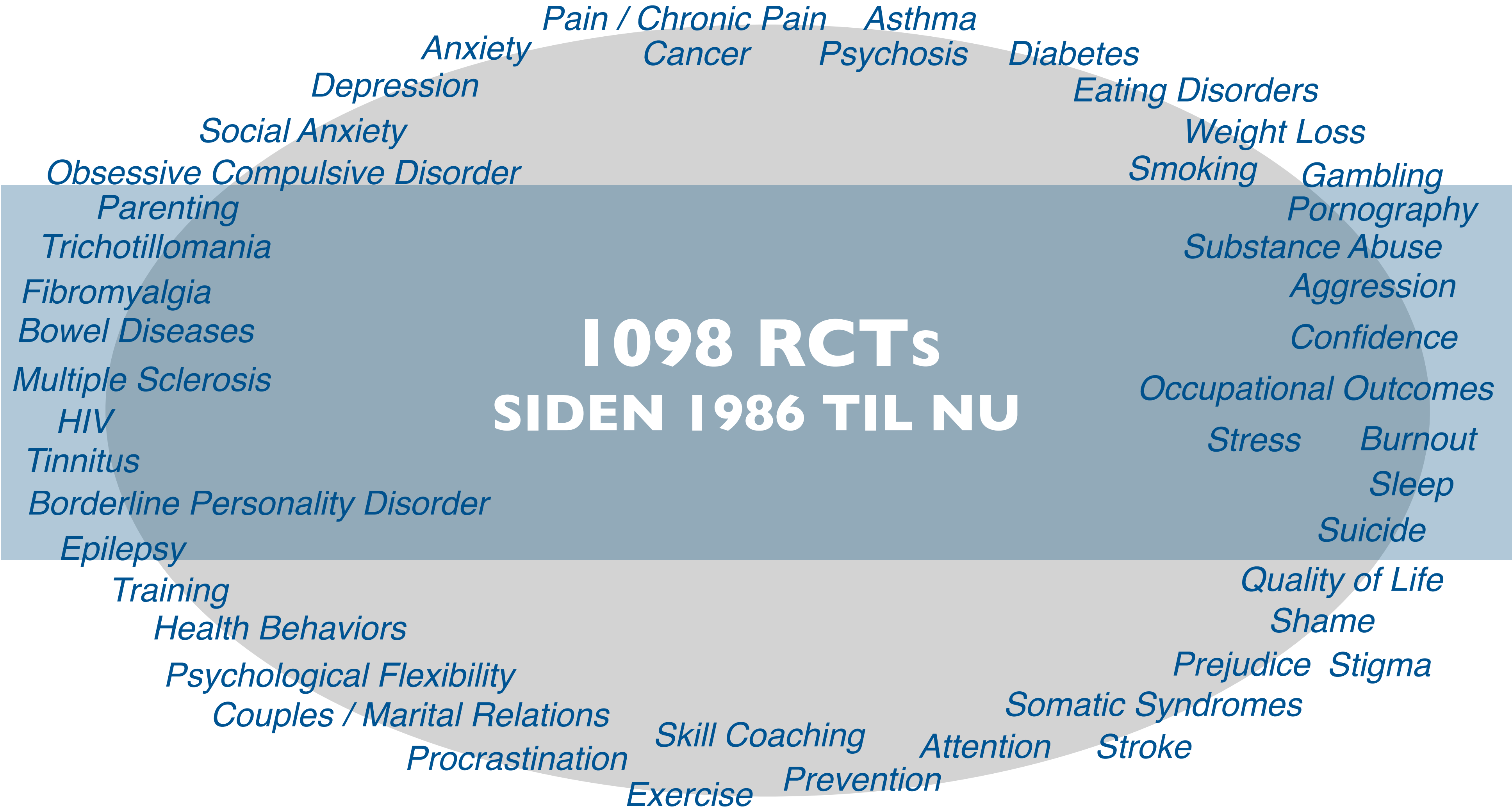
AT STYRKE MENNESKERS PSYKOLOGISKE  
FLEKSIBILITET, SÅ DE ER I STAND TIL AT  
LEVE LIVET PÅ EN FOR DEM GOD OG  
MENINGSFULD MÅDE MED DE SMERTER  
LIVET BYDER DEM.

*Mål og formål i ACT*





# ACT ER EVIDENSBASERET





# HVILKEN BETYDNING HAR DET?

*ACT som fundament og primær metode*

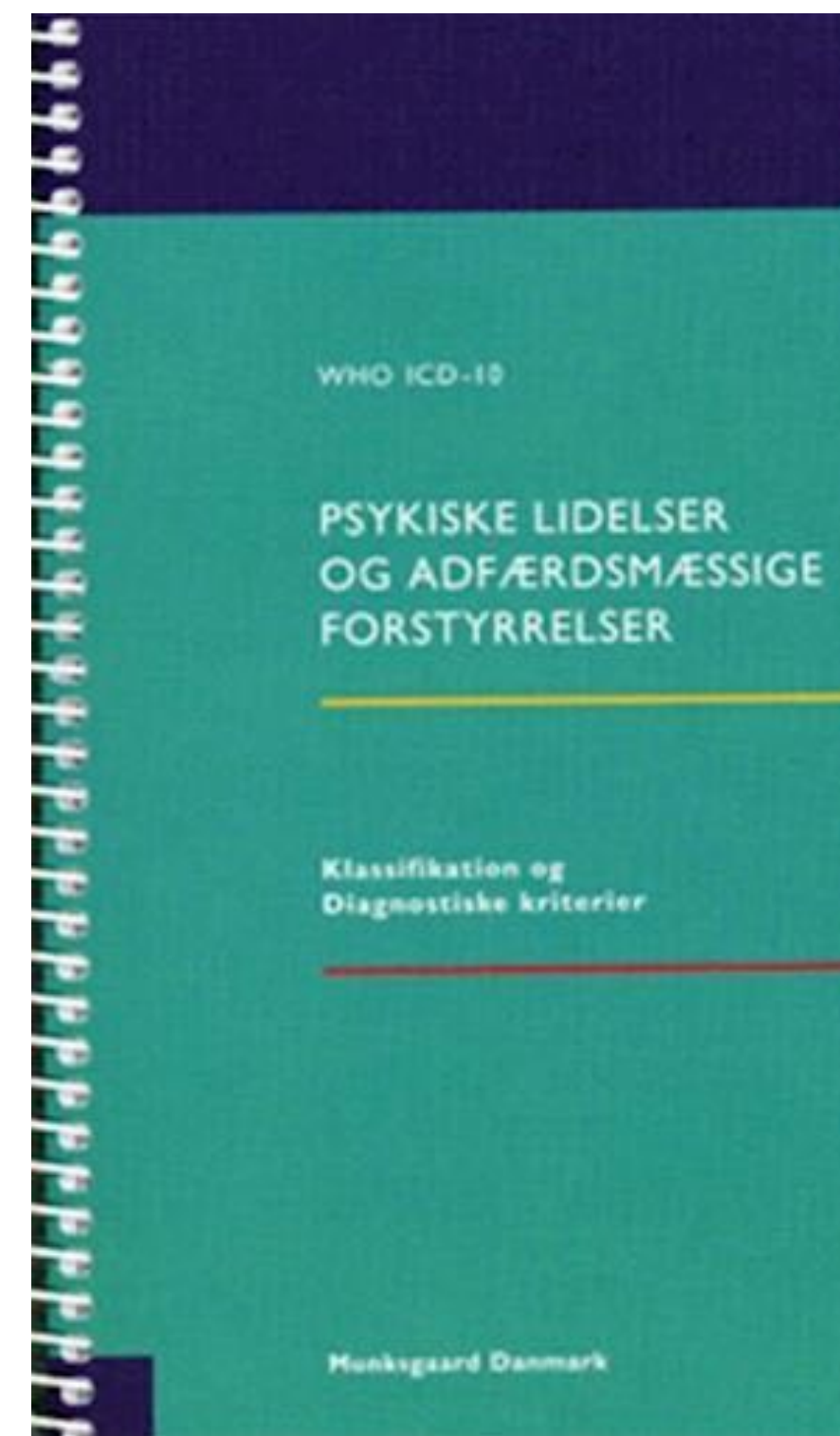
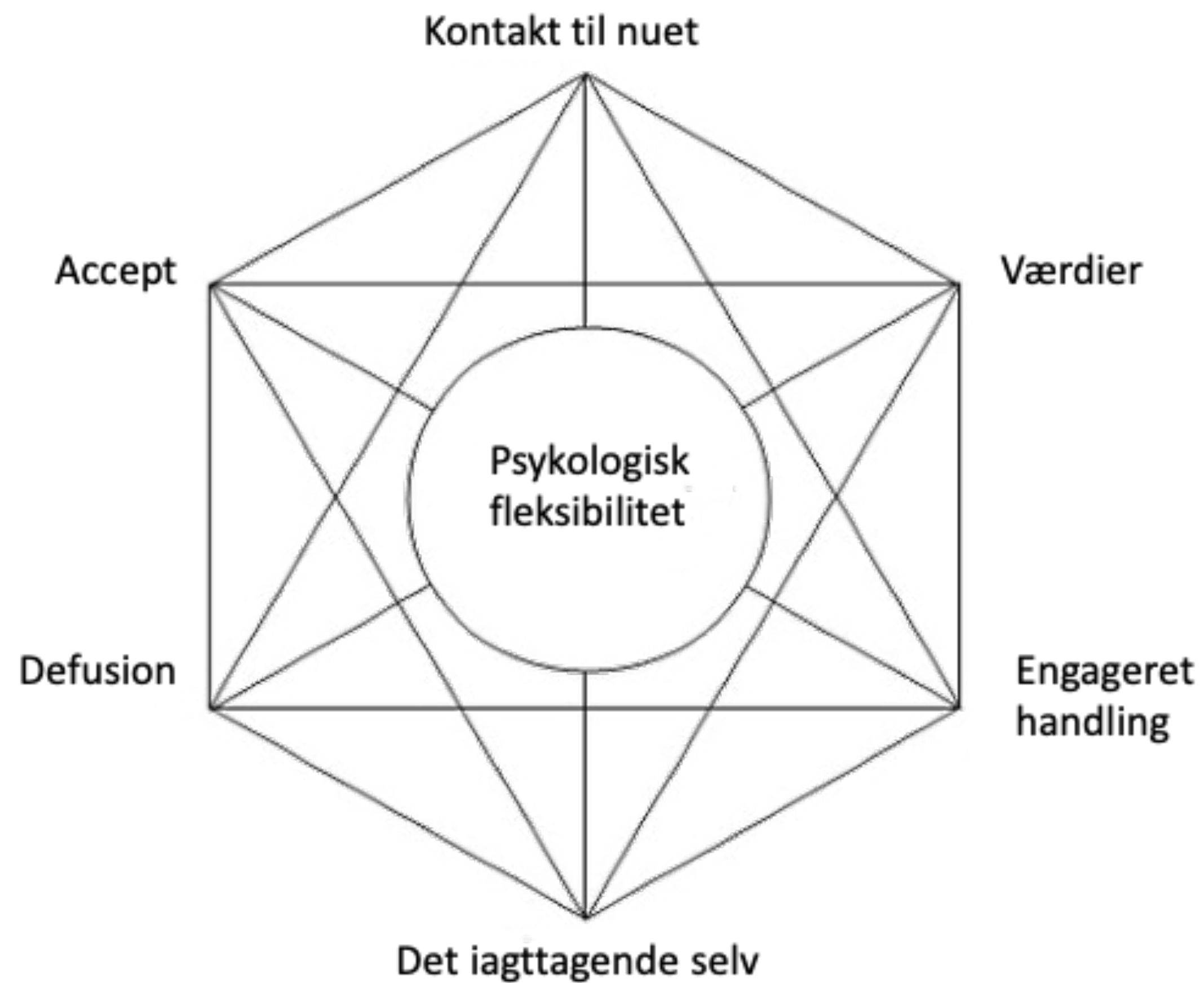




# ACT: 6 PROCESSER

# TRANSDIAGNOSTISK

# 3. GENERATION





**ER DET GODT,  
AT ANNE NU BRUGER  
MERE TID ALENE?**

---





**HVORFOR ER ANNE  
BEGYNDT AT BRUGE  
MERE TID ALENE?**

---





# FUNKTIONEL KONTEKSTUALISME

---

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



For at forstå adfærd, må vi se på  
kontekst og funktion.

Gruppen udgør en kontekst, hvor vi kan  
være nysgerrige på adfærdens funktion.



# FUNKTIONEL KONTEKSTUALISME

---

Anne er i sit forløb begyndt at bruge mere tid alene.

**Men hvorfor? Vi må undersøge adfærdens funktion i en given kontekst.**

## Kontekst

Føler sig ensom i sit ægteskab.

Er bange for at smerterne bliver værre, når hun er social.

Er i bedre kontakt med egne behov og værdier.

## Funktion

Holder følelsen på afstand.

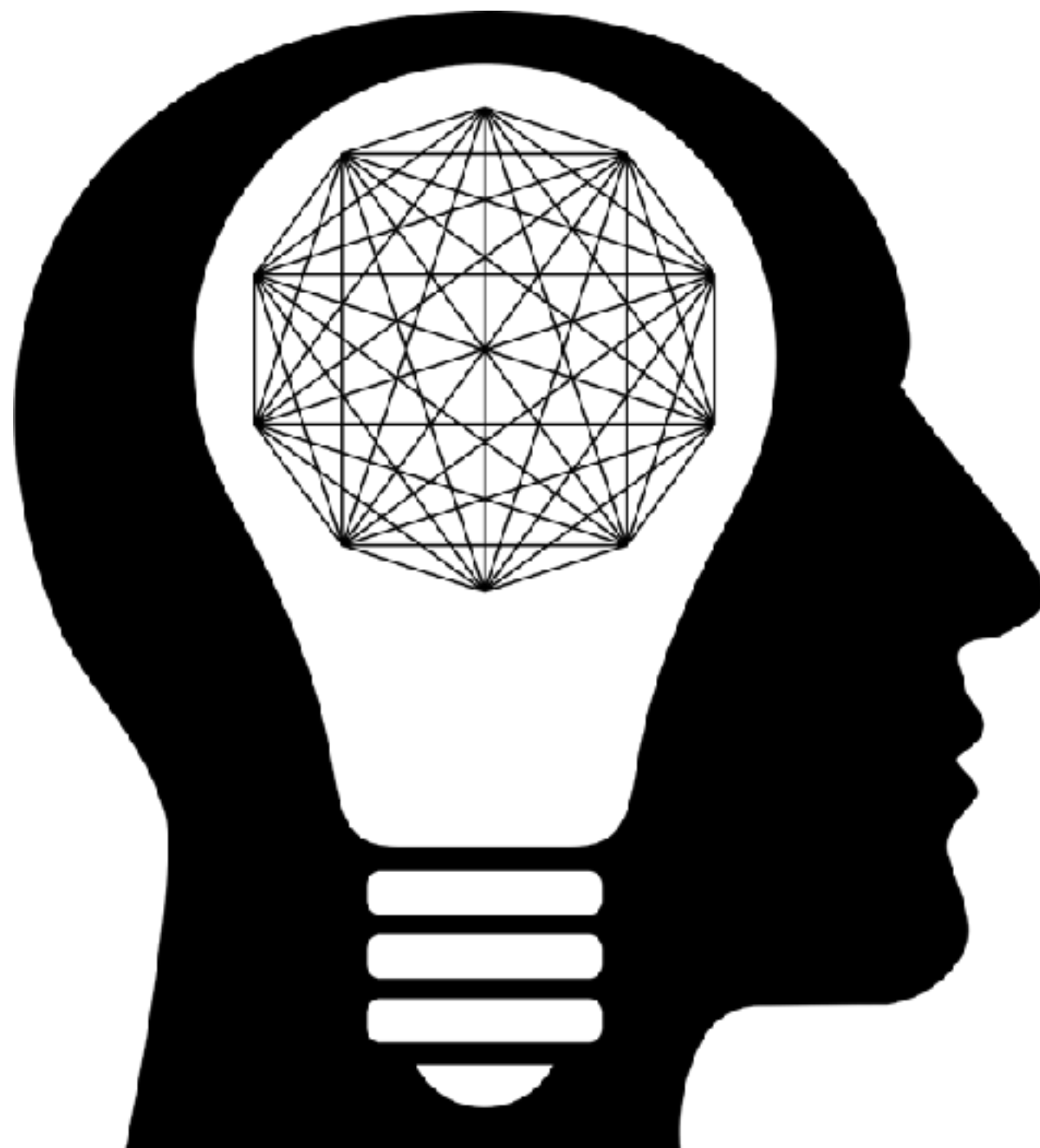
Lindrer frygten for en stund.

Oplever det som meningsfuld egenomsorg, mærker en ny vitalitet i stilheden.



# RELATIONAL FRAME THEORY

---

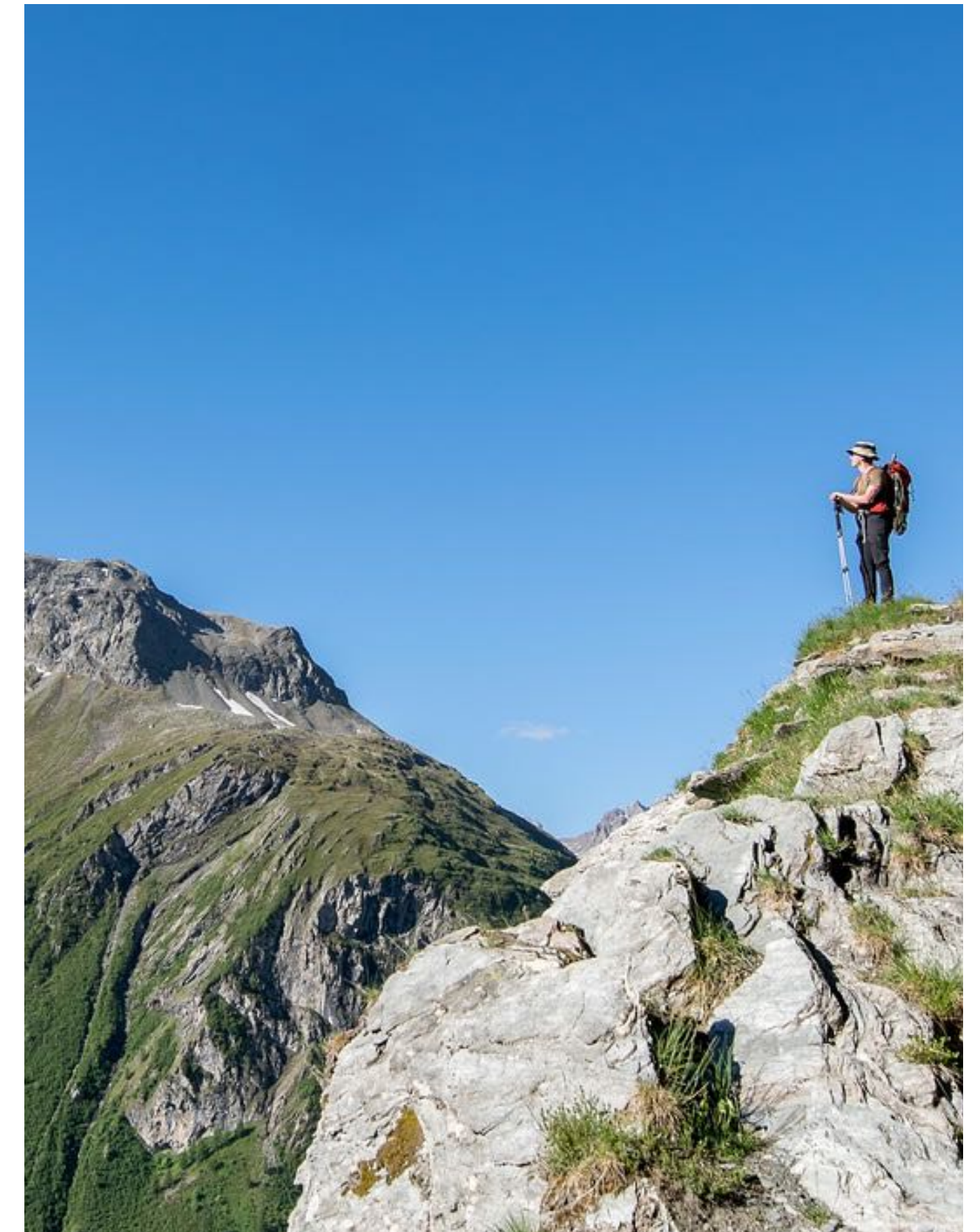


Sproget er et tveægget sværd.

Smerte + Sprog => Lidelse

“Vi er på hvert vores bjerg”.

Det centrale er ikke indholdet af  
tankerne, men hvordan vi forholder  
os til tankerne.





# ANVENDT ADFÆRDSANALYSE – FUNKTIONSANALYSE

---

## Antecedents

Hvad er gået forud?

Nu og her stimuli.

Ydre kontekst

Indre kontekst

Historisk kontekst

(ift. indlæring)

## Behavior

Offentlig (synlig) adfærd:

Alt det vi kan se hinanden  
gøre.

Privat adfærd:

Tanker, følelser, impulser osv.

## Consequences

Hvad er effekten af adfærden?

Er den reforcerende?

(Opnår noget ønsket  
eller undgår noget uønsket)

Er den hæmmende?



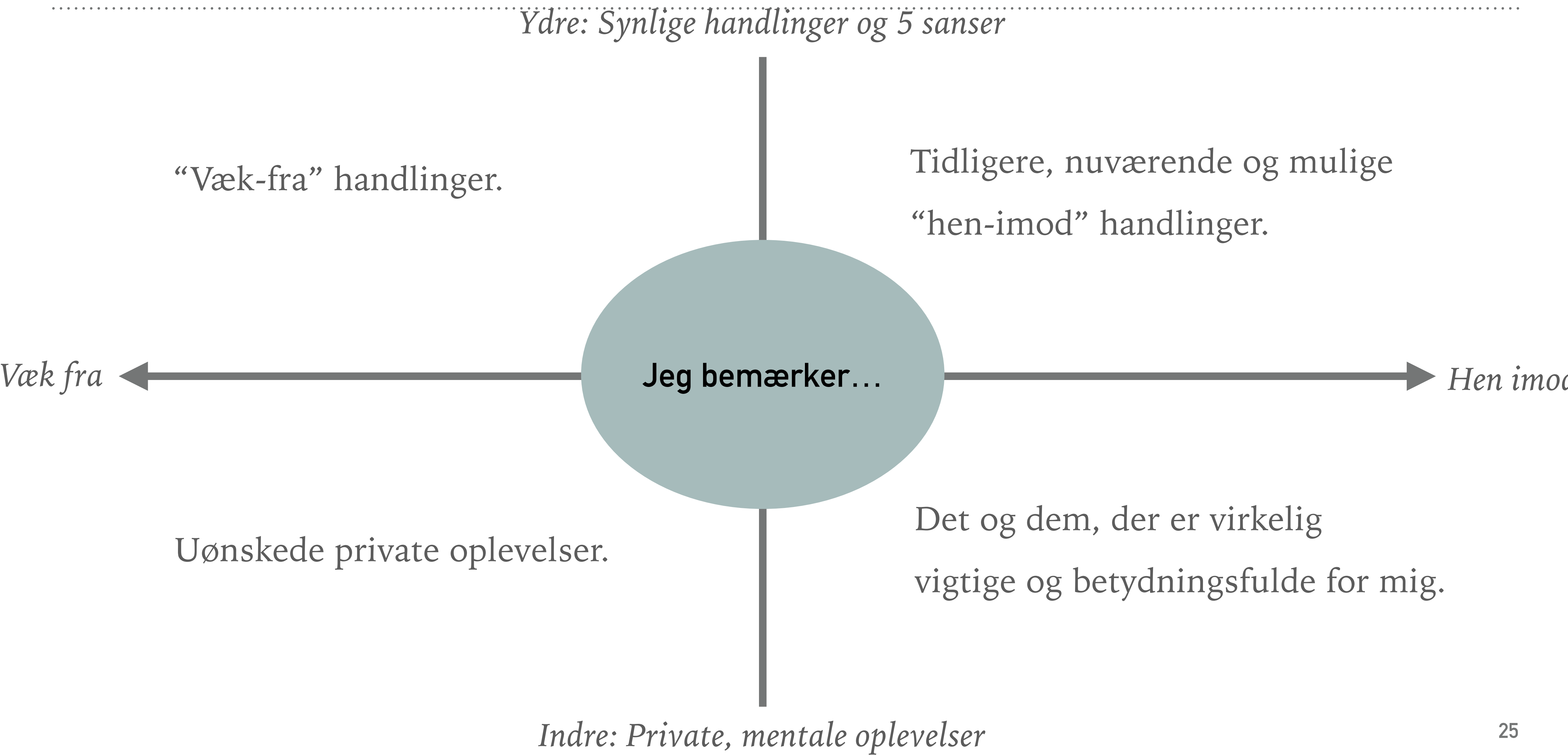
# FUNKTIONSANALYSEN ER NEUTRAL

---

| Situation                                                    | Trigger                                      | Adfærd                            | Konsekvenser                                                                                  |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ydre og / eller indre kontekst                               | Indre kontekst                               | Adfærd                            | Kortsigtet effekt                                                                             | Langsigtet effekt                                                                                   |
| Hvor var du?<br>Hvad kunne du se og høre?<br>Hvad skete der? | Hvad tænkte, følte og mærkede du i din krop? | Hvad gjorde du?<br>I håb om hvad? | Hvad skete der?<br>Havde adfærden en fordel?<br><br>Hvad adfærden en ulempe helt umiddelbart? | Hvordan virkede det på længere sigt? Fordele / Ulemper, fx. ift. livskvalitet, relationer, værdier. |



# MATRIX AF KEVIN POLK, MARK WEBSTER OG JEROLD HAMBRIGHT





# MÅL: AT PATIENTEN ER I STAND FORSTÅ EGEN ADFÆRD

---

Hvad gør jeg?

Hvornår finder denne adfærd sted?

Hvorfor gør jeg det?



# MÅL: AT PATIENTEN ER I STAND TIL AT HJÆLPE SIG SELV

---

Hvad vil jeg gerne lære, begynde at gøre, eller gøre mere eller mindre af?

Hvorfor er denne adfærd vigtig for mig?

I hvilke situationer er denne adfærd vigtig for mig at kunne gøre?

Hvilke barrierer kunne tænkes at dukke op, når jeg gerne vil gøre denne adfærd?

Hvordan kan jeg håndtere (problemløse ift. ydre forhold) eller være med disse indre oplevelser, så de ikke står i vejen for mig?

Hvilke strategier og teknikker kan jeg benytte mig af?





# GRUPPELEDERNE...

.....

- Er nysgerrige på, hvordan deltagerne forholder sig.
- Er nysgerrige på funktionen af deltagernes adfærd.
- Støtter gruppen i at gå fra form og indhold til funktion:
  - Jeg lægger mærke til, at du taler hurtigt / rynker brynene. Jeg er nysgerrig på, hvad du bemærker indeni lige nu? Er der noget, der opleves svært / ubehageligt? Hvordan virker det, når du taler hurtigt? Har det en gevinst? Har det nogle utilsigtede konsekvenser?
- Hjælper med at bygge bro mellem det individuelle til det fælles menneskelige.





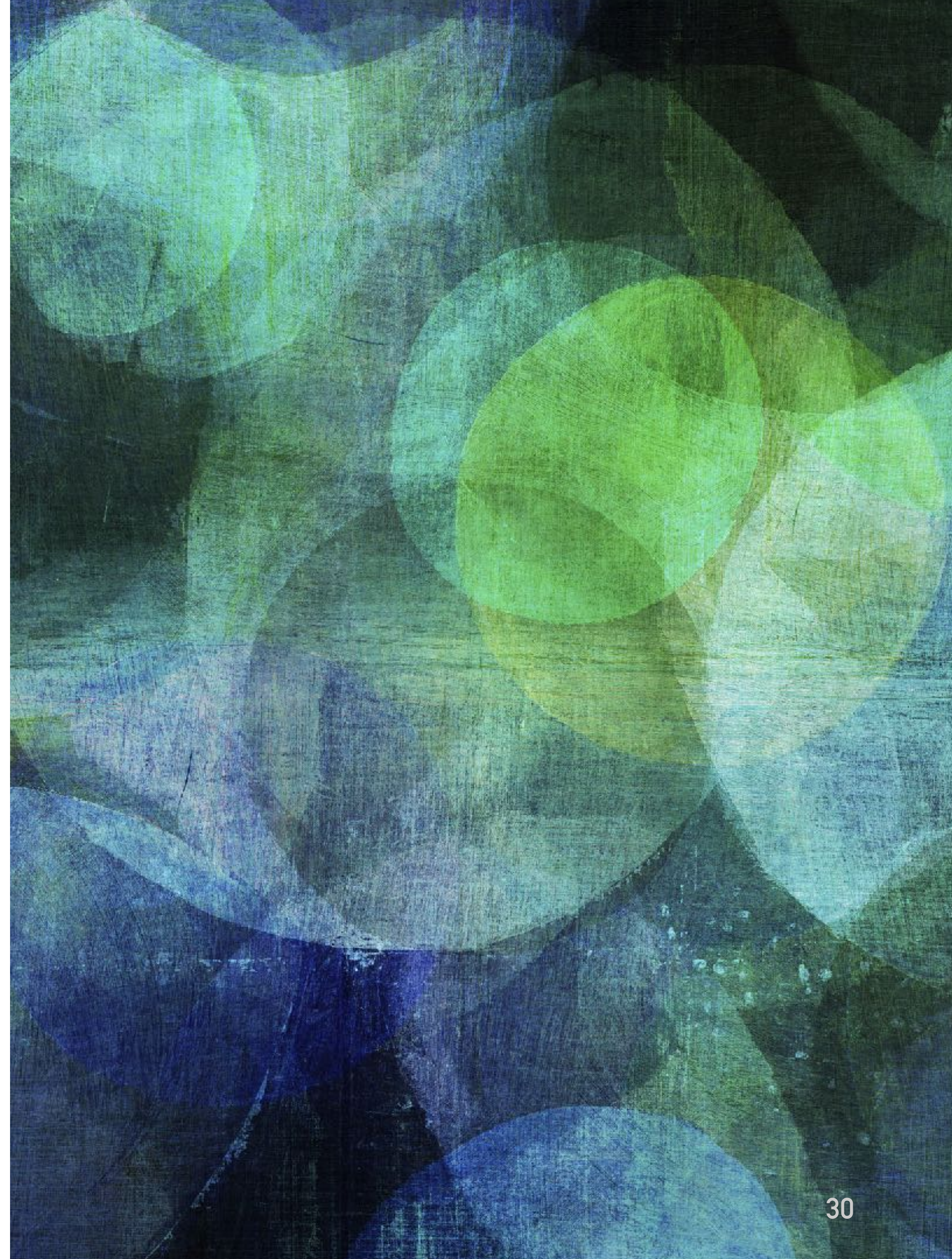
## I GRUPPEN KAN VI ...

---

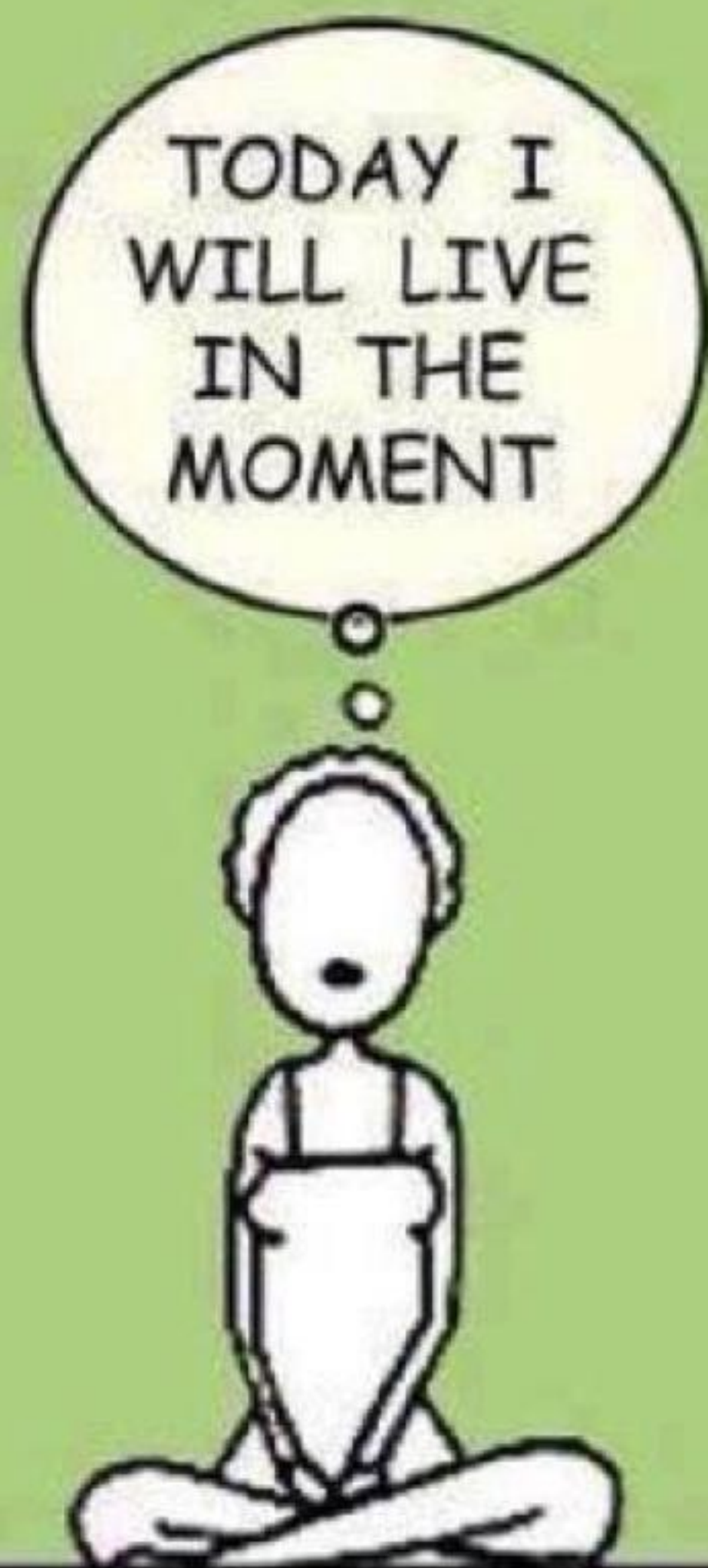
- Øve at bemærke hvad der foregår inden i os selv i en given kontekst.
- Lære egne reaktionsmønstre at kende (hvad gør jeg, når jeg bliver træt, presset, plaget af smerter - hvordan virker det og hvad koster det mig).
- Give plads til forskellighed og bemærke, at forskellig adfærd kan have samme funktion.
- Undersøge egne værdier og nye retninger.
- Øve ny adfærd.



# HVILKE TYPER UDFORDRINGER MØDER I?







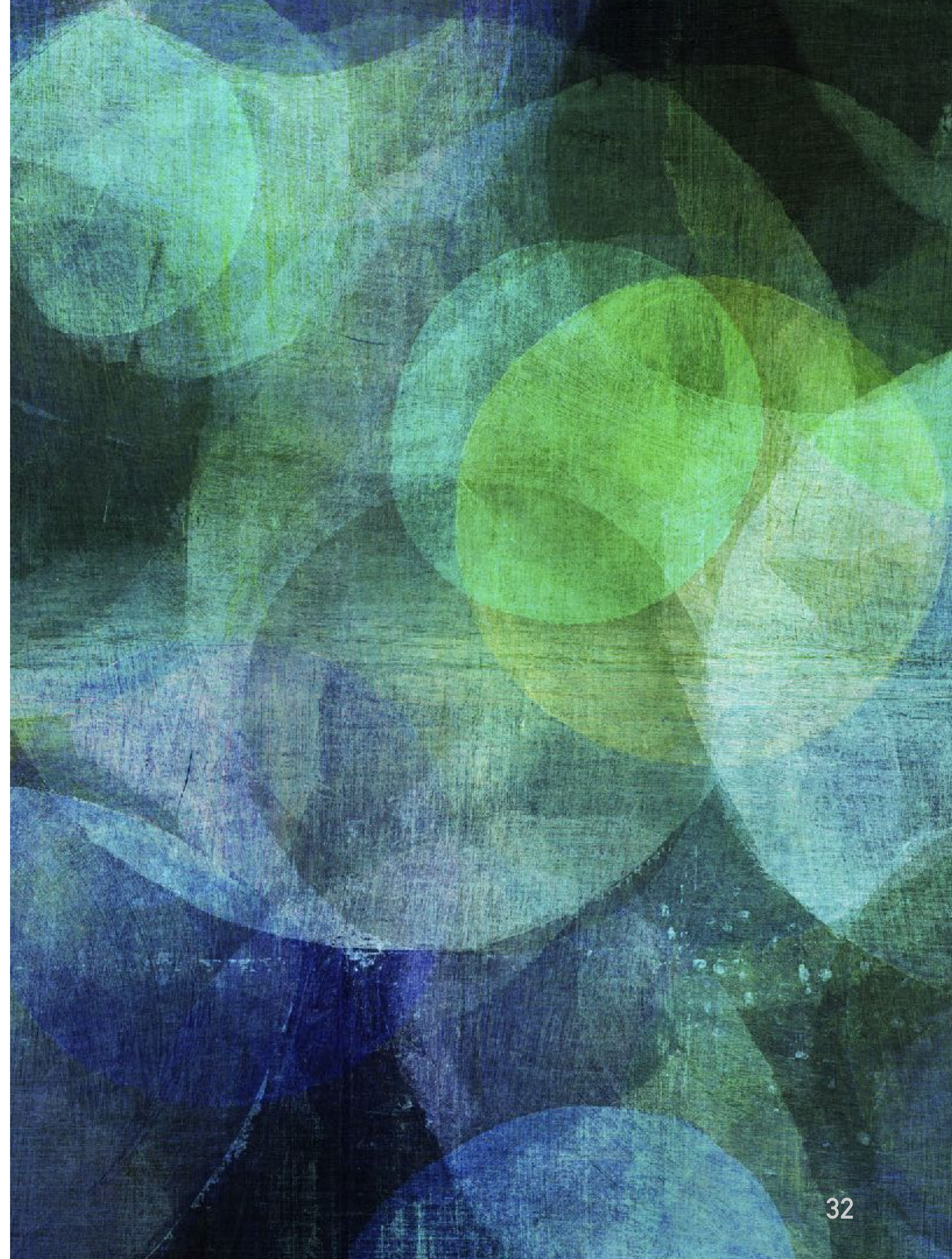
UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,  
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

## VORES EGNE REAKTIONER

- Hvad oplever jeg som svært eller ubehageligt i en gruppe?
- Hvordan reagerer jeg på det?
  - Hvad dukker op af private oplevelser?
  - Hvad gør jeg? (Eller hvad gør jeg ikke)
  - Hvordan virker det? (kortsigtet / langsigtet)
  - Hvad koster det? (utilsigtede omkostninger)

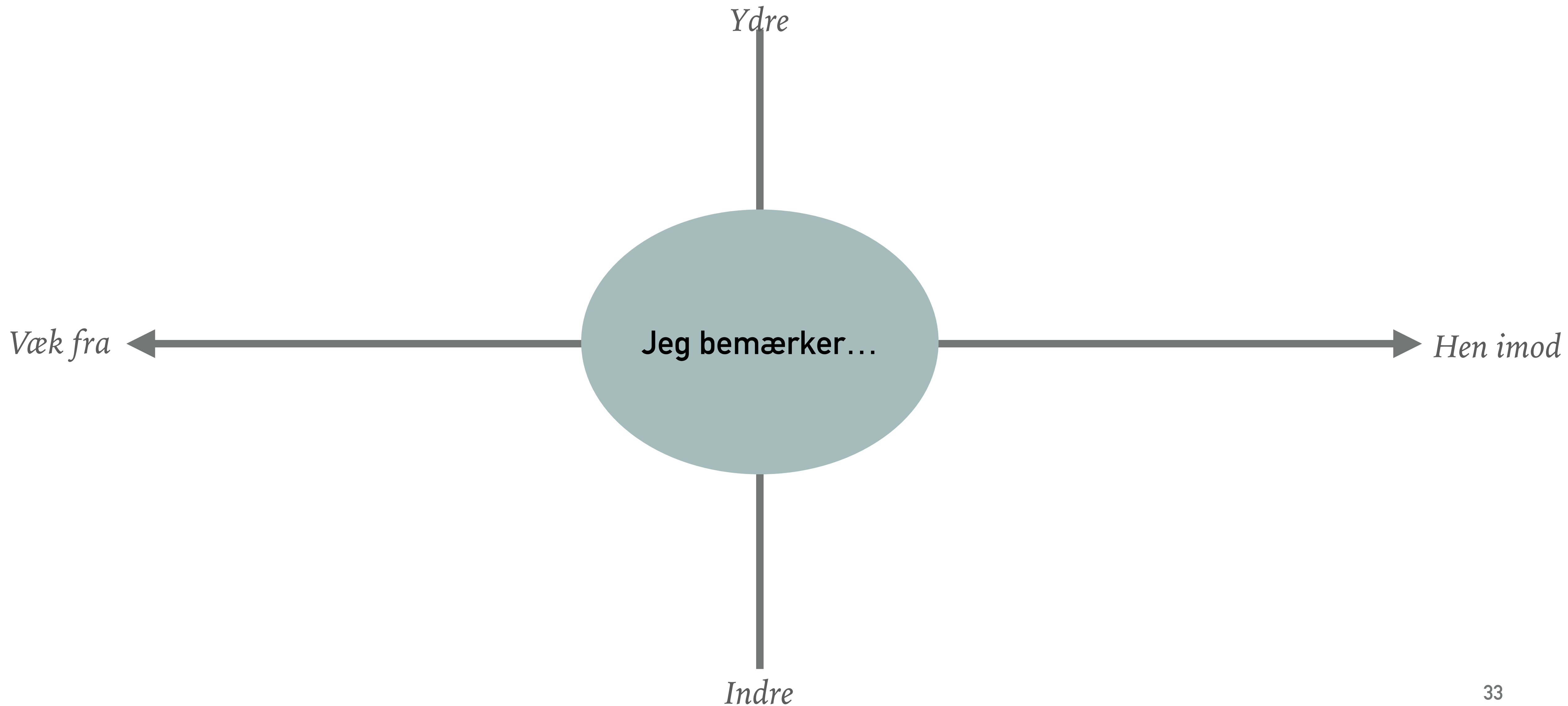


# ØVELSE 3 – 3



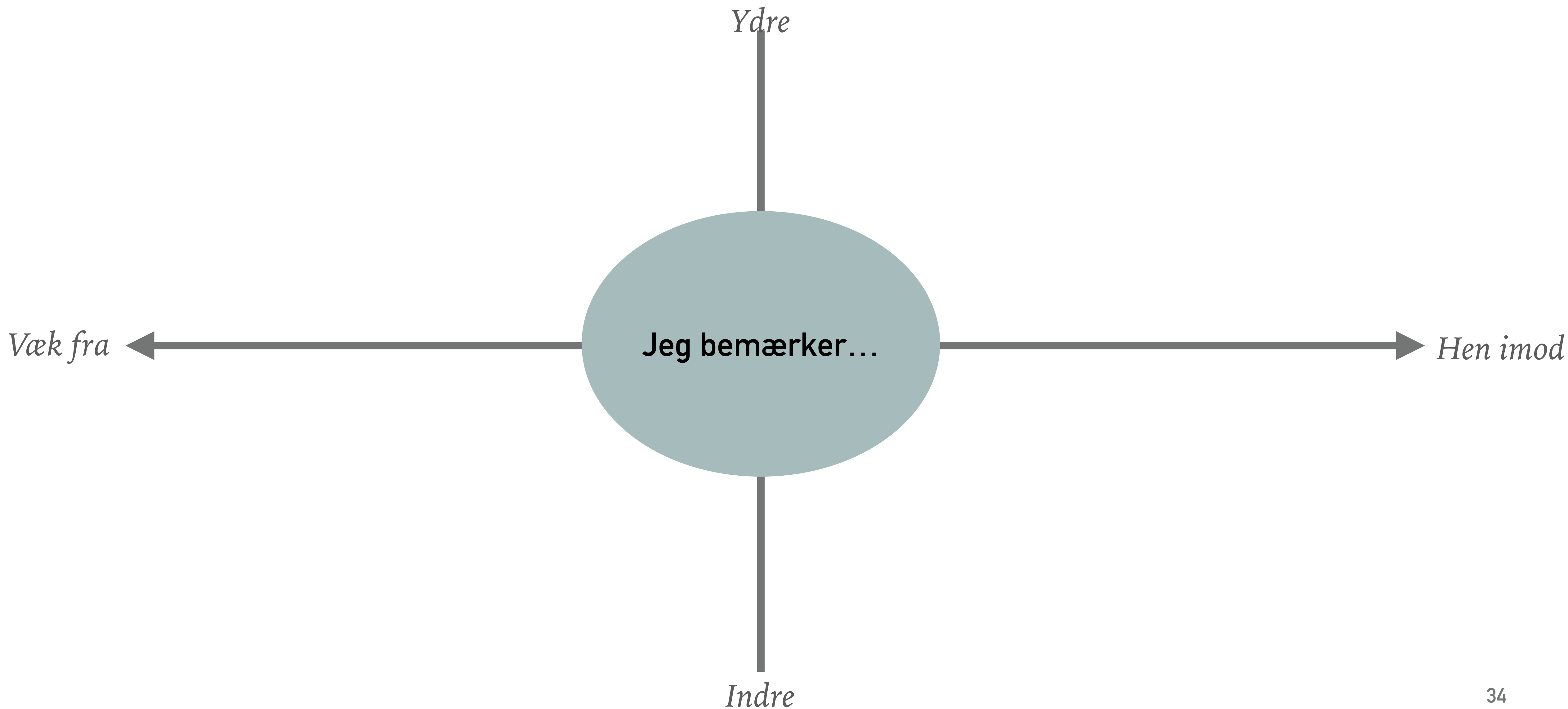


# UNDERSØG EN SITUATION, HVOR DU FØLTE DIG UDFORDRET





# MED UDGANGSPUNKT I ACT, HVORDAN VILLE I KUNNE VÆLGE AT SVARE?







## I GRUPPEN KAN BÅDE VI OG PATIENTERNE...

- Øve at bemærke hvad der foregår inden i os selv i en given kontekst.
- Lære egne reaktionsmønstre at kende (hvad gør jeg, når jeg bliver træt, presset, plaget af smerter - hvordan virker det og hvad koster det mig).
- Give plads til forskellighed og bemærke, at forskellig adfærd kan have samme funktion, hvorfor det er vigtigt at forholde sig til egne reaktionsmønstre.
- Undersøge egne værdier og nye retninger.
- Øve ny adfærd.



# EN MULIG STRUKTUR





# JERES 8 EMNER

1. Velkomst
2. Nedregulering af nervesystemet
3. Værdier og engageret handling
4. Ændring af vaner og tilbagefaldsplan
5. Egenomsorg
6. Sorg og tab - nyorientering
7. Ny identitet og nye roller
8. Hvor står jeg nu?





## JEG BLEV INSPIRERET:

1. Velkommen! Vi møder hinanden, skaber et godt rum at være sammen i og sætter kursen.
2. En hverdag med smerter: Struktur og aktivitetsregulering. Egenomsorg.
3. Hvad ville du vælge: At kæmpe med smerter eller at leve med smerter?
4. En meningsfuld hverdag på trods af smerter: Værdier og engageret handling
5. Sorg, tab og justering af mål: At leve med smerter
6. Din identitet og dine roller: Er det tid til et nyt perspektiv?
7. Fastholdelse af nye vaner og tilbagefaldsplan
8. Hvor står jeg nu?





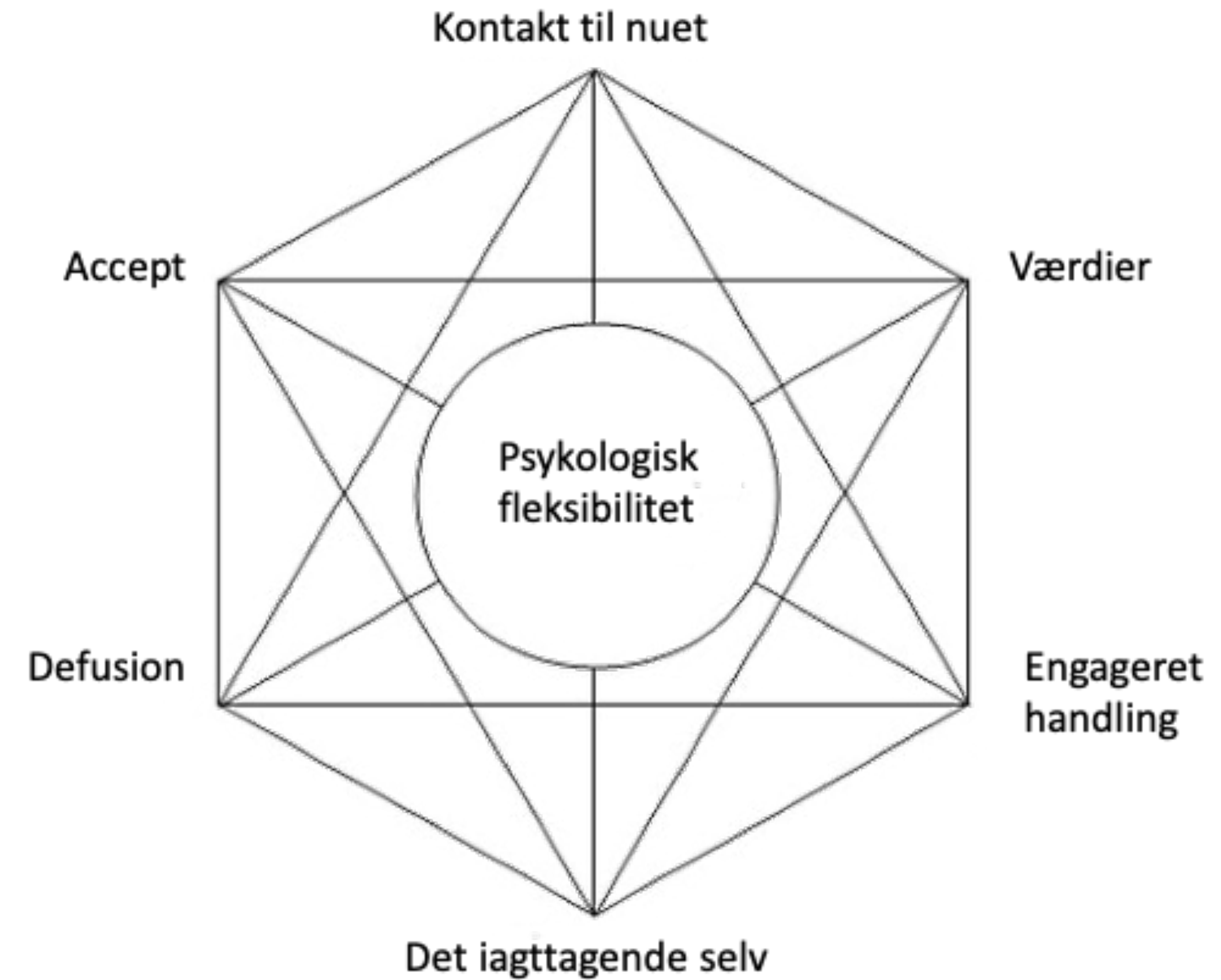
## 8 EMNER – NÆSTEN SAMME STRUKTUR

- Siden sidst
- Præsentation af dagens emne
- Kobling til patienternes hverdag
- Udforskning af emne / refleksioner / træning af nye færdigheder
- Træn at bemærke indre barrierer, der dukker op undervejs
- Træn strategier og teknikker til håndtering af barrierer
- Valg af hjemmearbejde / eksperiment



# DE 6 ACT-PROCESSER I GRUPPER

*Vores fokus næste gang :-)*







# ACT I SMERTE- MESTRINGSGRUPPER

v/Psykolog Vibeke Bie  
cand.psych., aut.,  
specialist i psykoterapi med voksne

*Tværfagligt Smertecenter  
Aalborg og Thisted, 22.03.24*





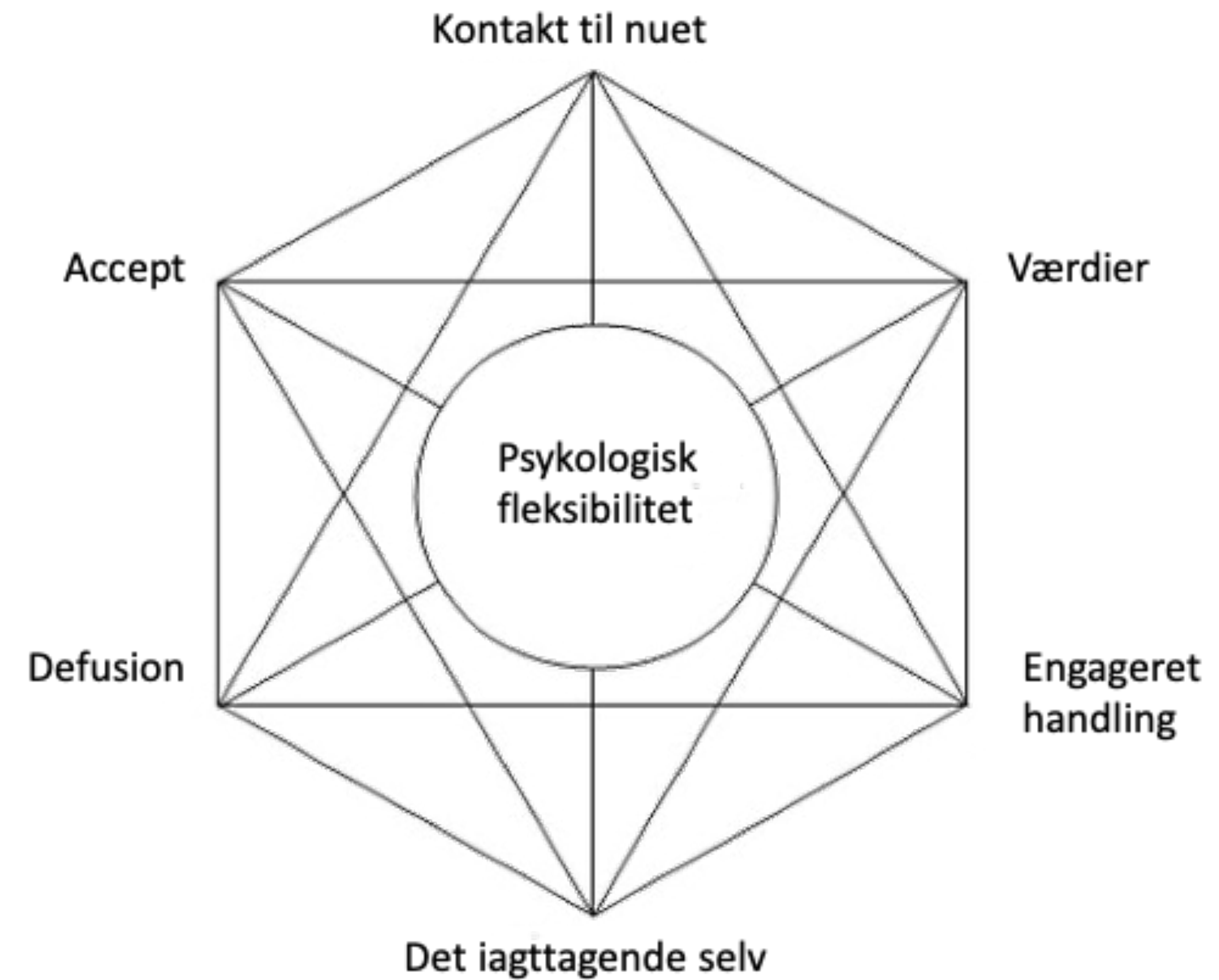
## I DAG HAR VI FOKUS PÅ

- Stadig at skabe et godt rum at være nysgerrige og eksperimenterende i.
- At styrke psykologisk fleksibilitet vha. de 6 processer i ACT.
- ACT er en oplevelsesorienteret metode - hvad betyder det, og hvordan gør vi det i grupper?
- Refleksion over gruppelederrollen og gruppeledernes samarbejde.
- Refleksion over, hvad I er fælles om, og hvor der er plads til individuelle forskelle.



# DE 6 ACT-PROCESSER

*Samlet i hexaflexen*







## EN POINTE FRA SIDSTE GANG

Med ACT som teoretisk fundament og metode, vil vi gerne støtte os selv og patienterne i at blive nysgerrige på:

- deres adfærd (og at se tænkning som privat adfærd)
- den kontekst deres adfærd foregår i
- funktionen af deres adfærd (er der en umiddelbar fordel, men længerevarende omkostning?)
- selv at vurdere om deres adfærd holder dem fastlåst, bringer dem ud af kurs eller videre ift. en ønsket retning

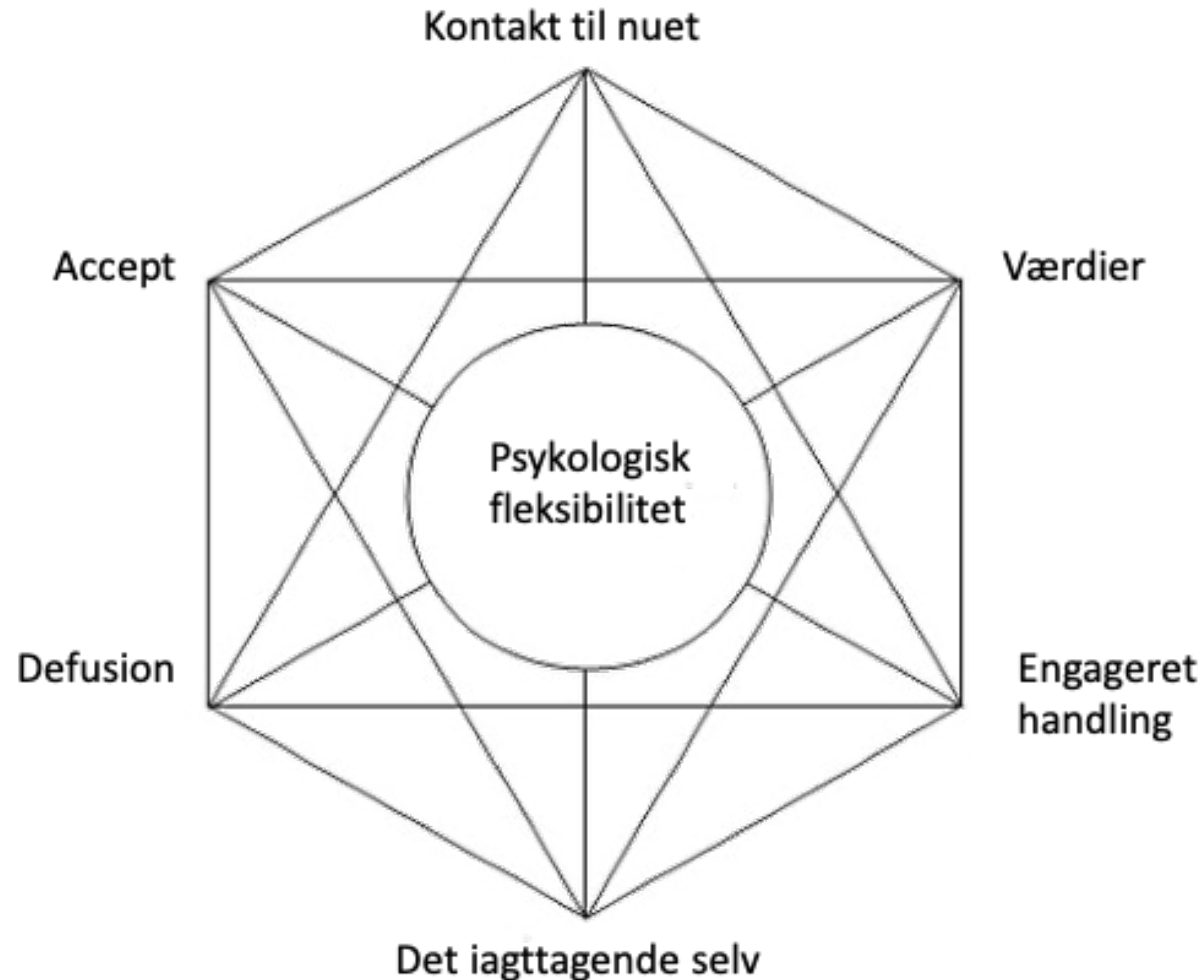


# HUSK: PROCESSERNE ER IKKE SLUT-MÅL

Vi foreslår “accept” som alternativ og tilbyder træning i accept-strategier, når oplevelsesmæssig undgåelse forværrer lidelse og / eller står i vejen for værdibaseret handling.

Det samme gælder for alle processerne:

- Defusion, når fusion forværrer lidelse og / eller står i vejen for værdibaseret handling.
- Iagttagende selv, når selvet som indhold forværrer lidelse og / eller står i vejen for værdibaseret handling.
- Osv.



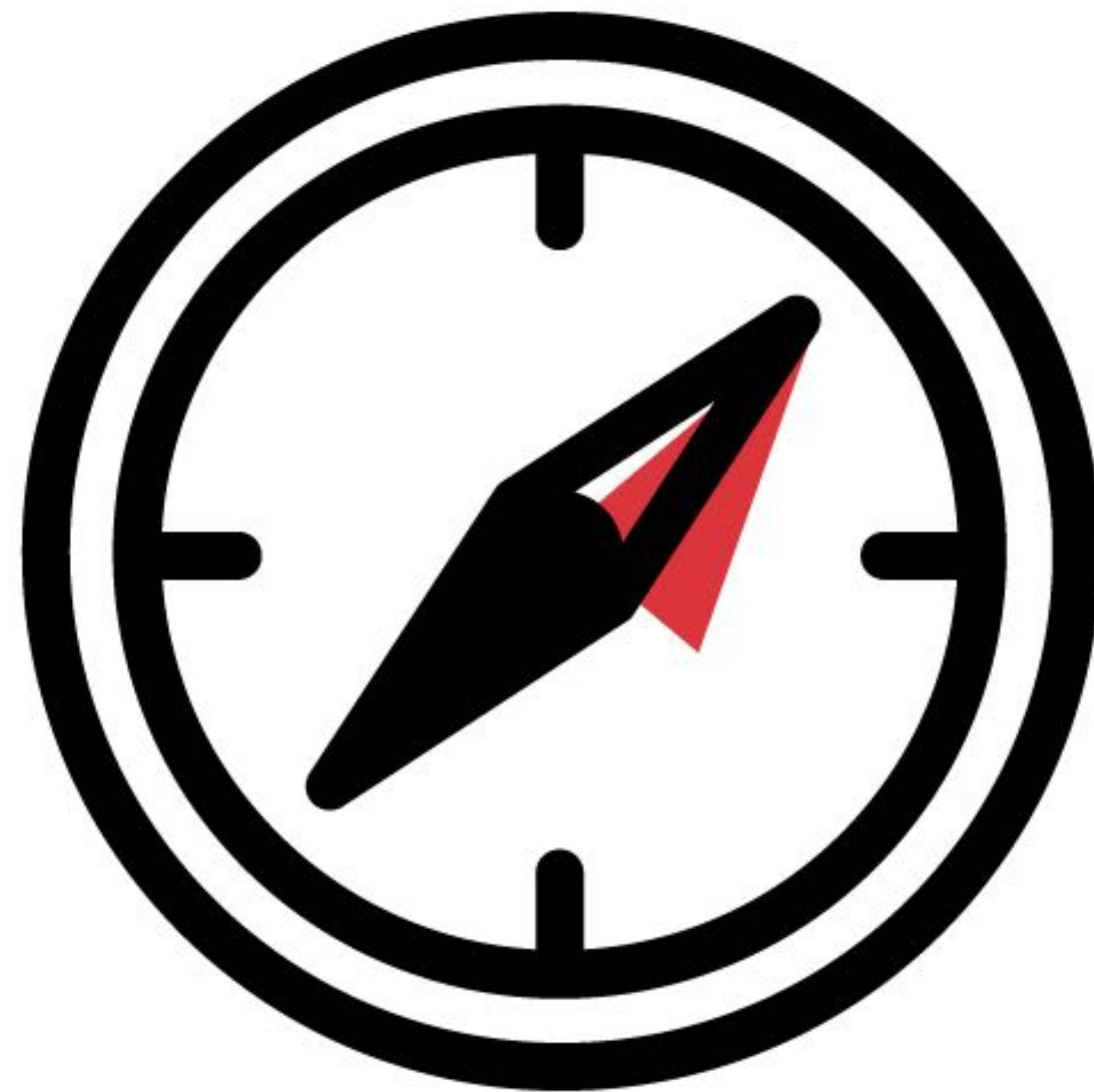


**HVORNÅR KAN  
FRAVÆR AF VÆRDIER  
VÆRE ET PROBLEM?**





**HVORDAN SKABER  
VI KONTAKT  
MED VÆRDIER?**





UNDERVEJS:

VÆRDIEN I SMERTEN



ØVELSE:

VÆRDIKORT



UDFORSK:

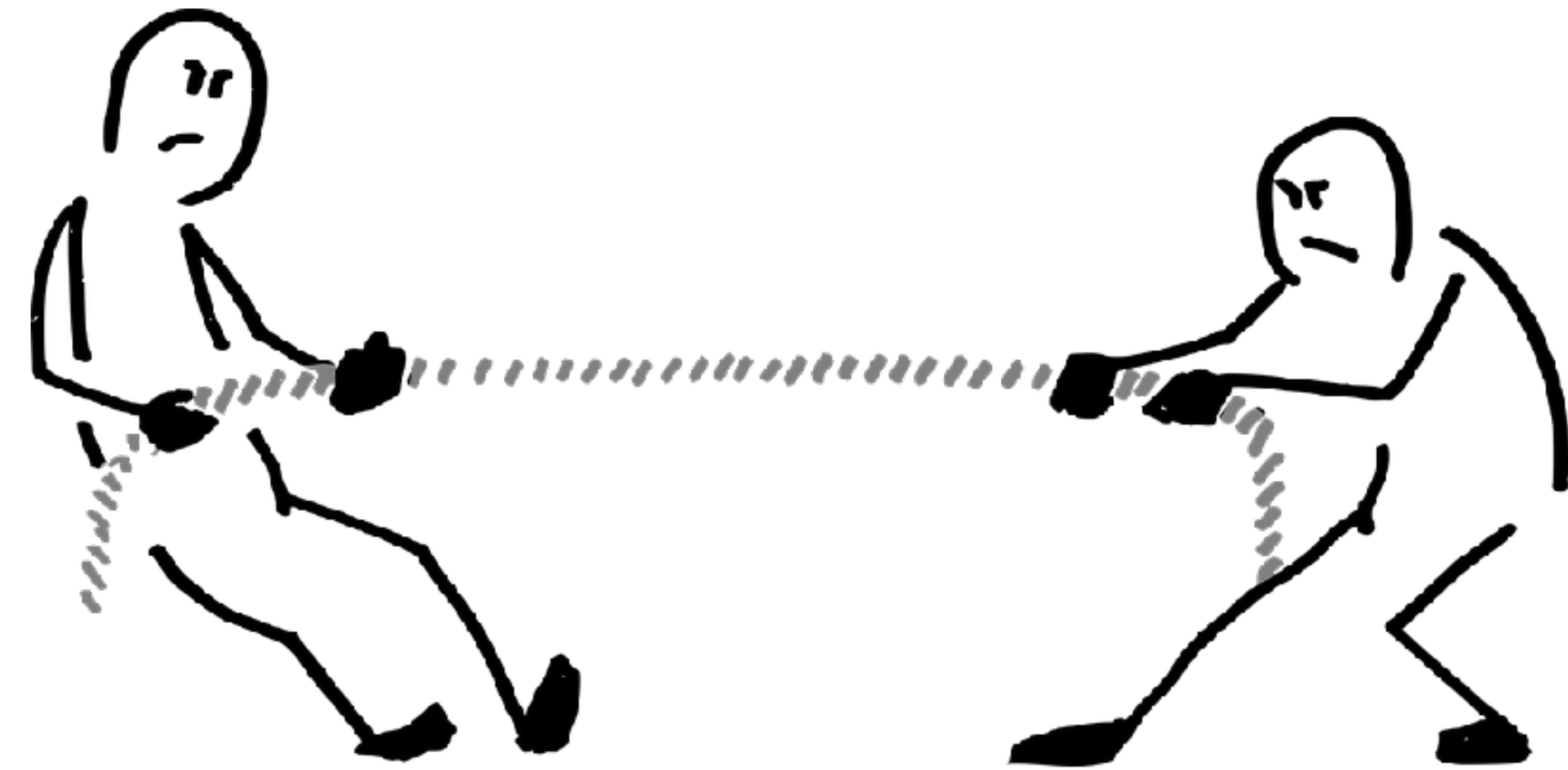
SWEET SPOTS



*Privat foto, Vibeke Bie*

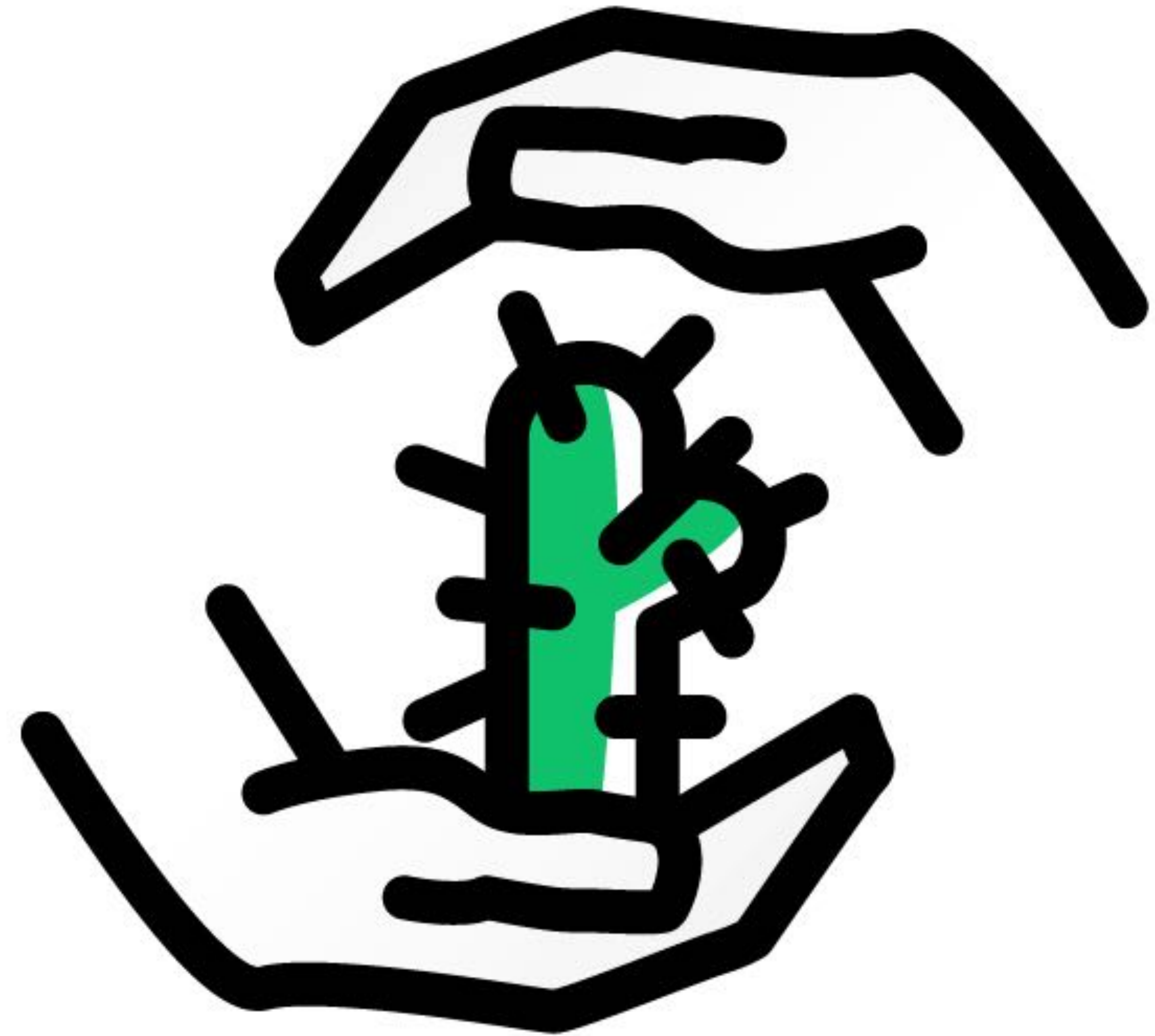


**HVORNÅR KAN  
OPLEVELSESMÆSSIG  
UNDGÅELSE VÆRE ET  
PROBLEM?**



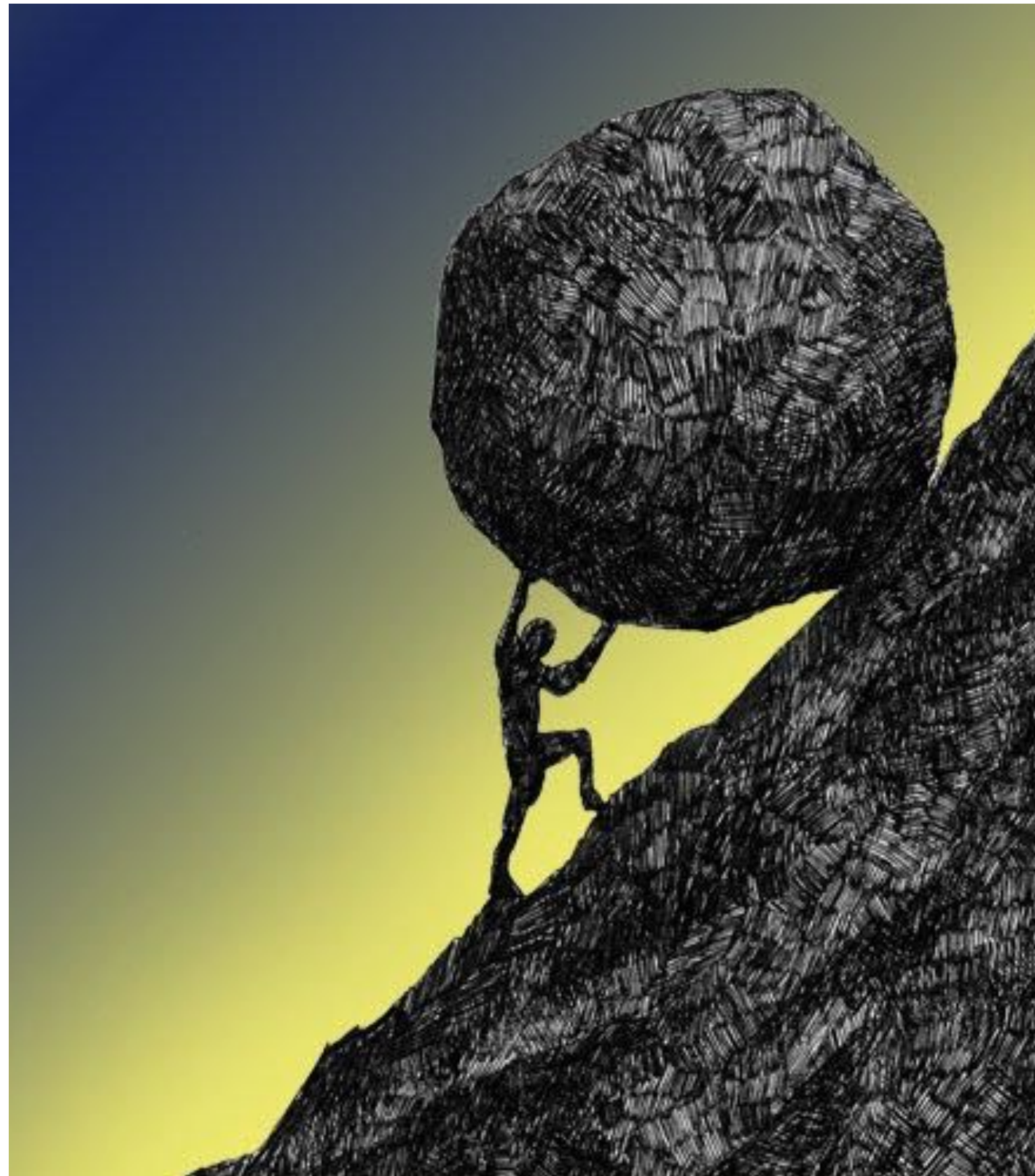


**HVORNÅR OG  
HVORDAN  
KAN VI TRÆNE  
ACCEPT?**

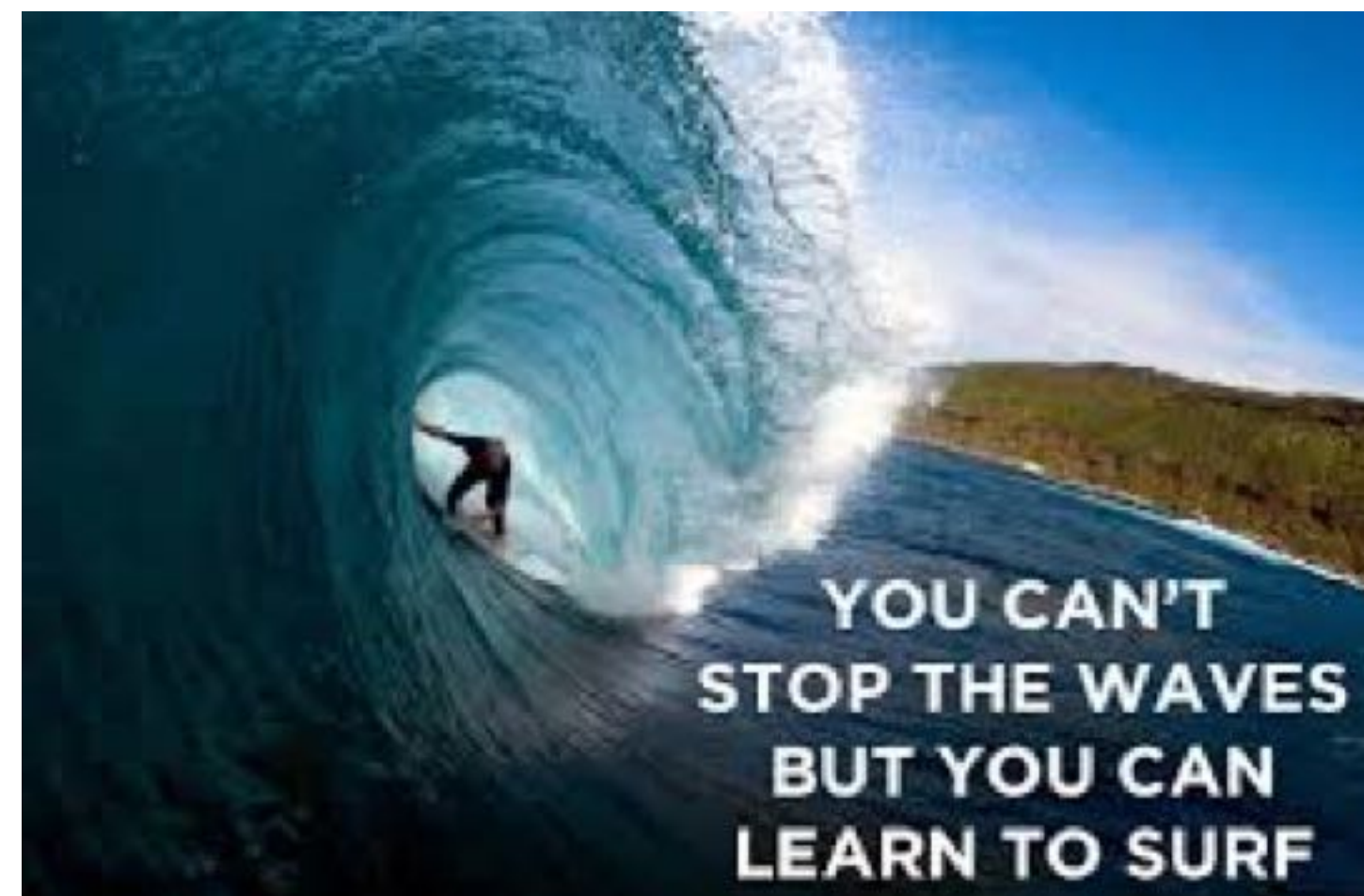




# FØRST “KREATIV HÅBLØSHED” – HVORDAN VIRKER DET?



## ØVELSE: UNDERSØG NYSGERRIGT HOLD DET OMSORGSFULDT TRÆN AT SURFE BØLGERNE



## ØVELSE: “LÆG VURDERINGER OG KAMP PÅ HYLDEN”





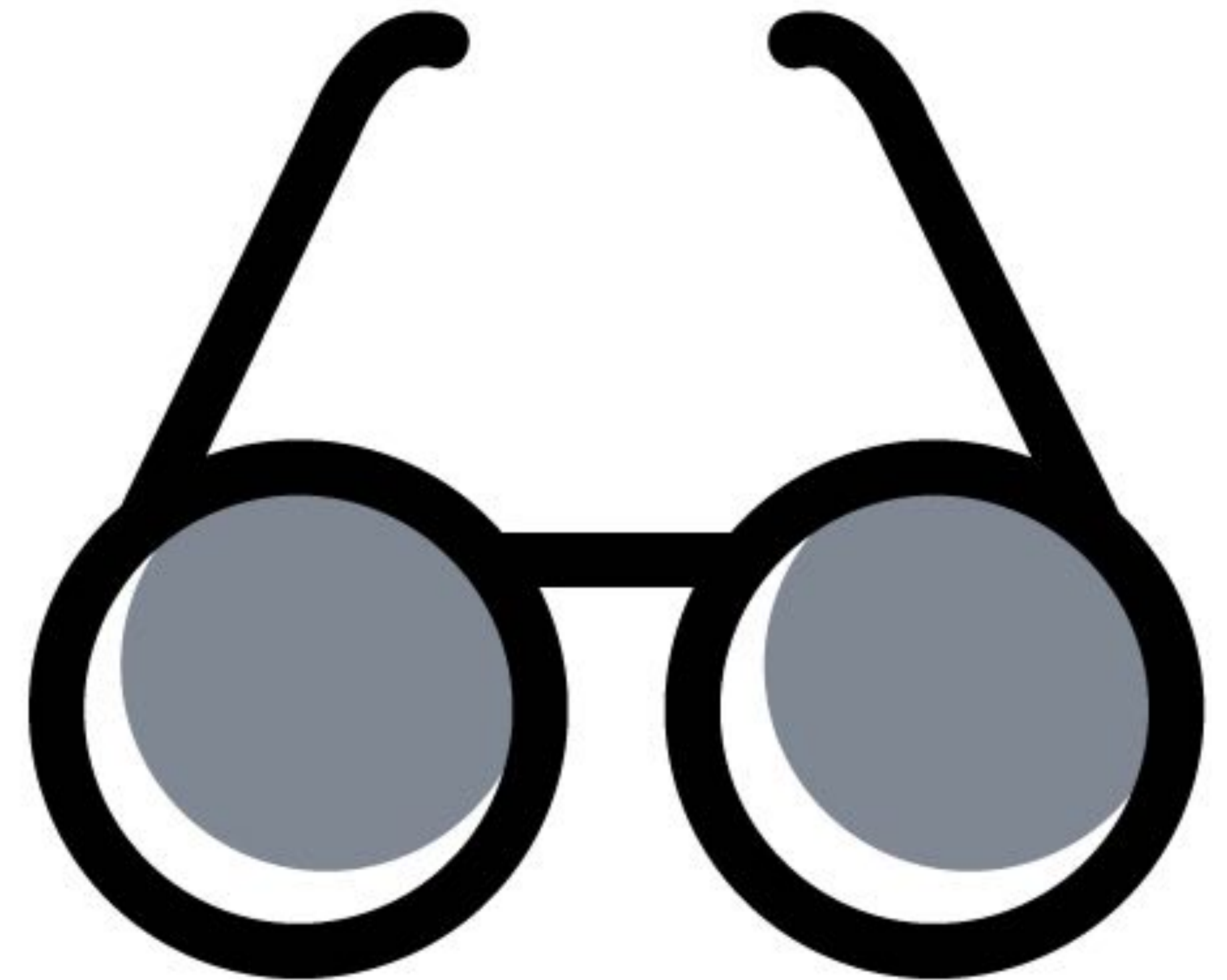
# ANDRE MÅDER AT SIGE “ACCEPT” PÅ

- Er du villig til at...
- Slippe kampen
- Lade det være i fred
- Trække vejret ned omkring
- Give plads
- Gøre dig blød omkring
- Omfavne i stedet for at skubbe væk
- Give oplevelsen lov til at være der som den er



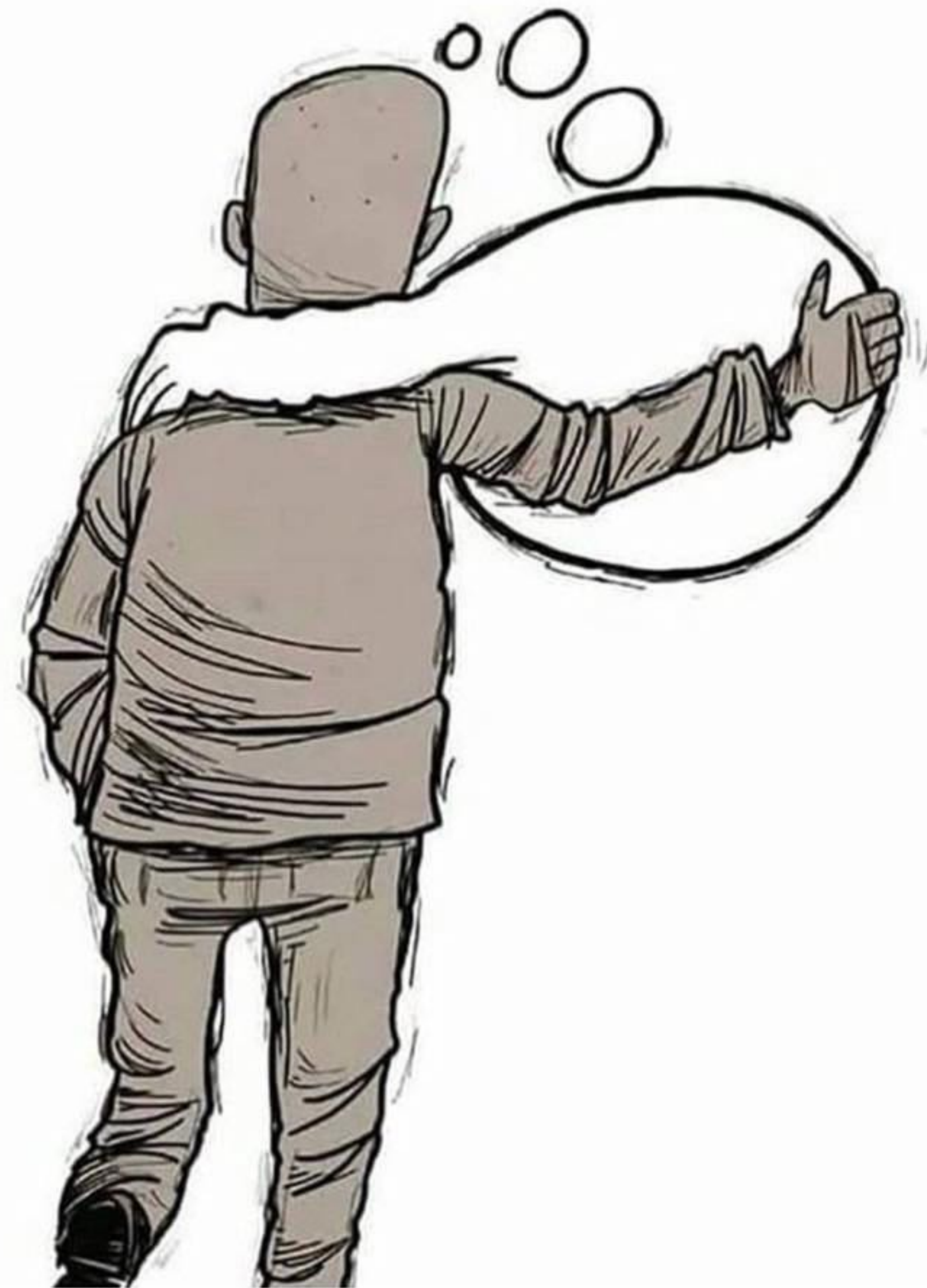


**HVORNÅR KAN  
FUSION VÆRE ET  
PROBLEM?**





# HVORDAN TRÆNER VI DEFUSION?





UNDERVEJS:

BEMÆRKE TANKER

OG DERES FUNKTION



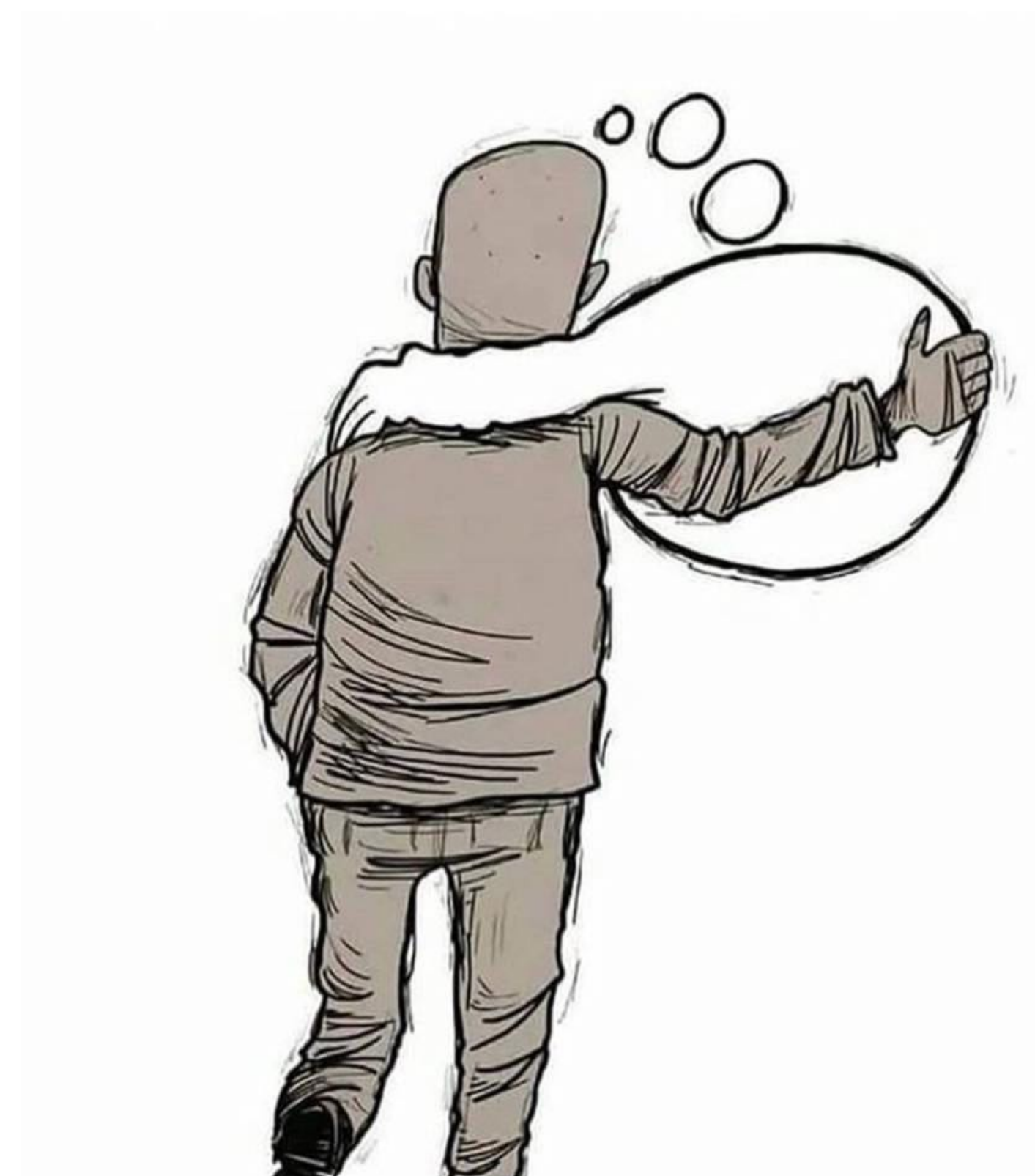
TEKNIK:

“SIG DET PÅ FRANSK”



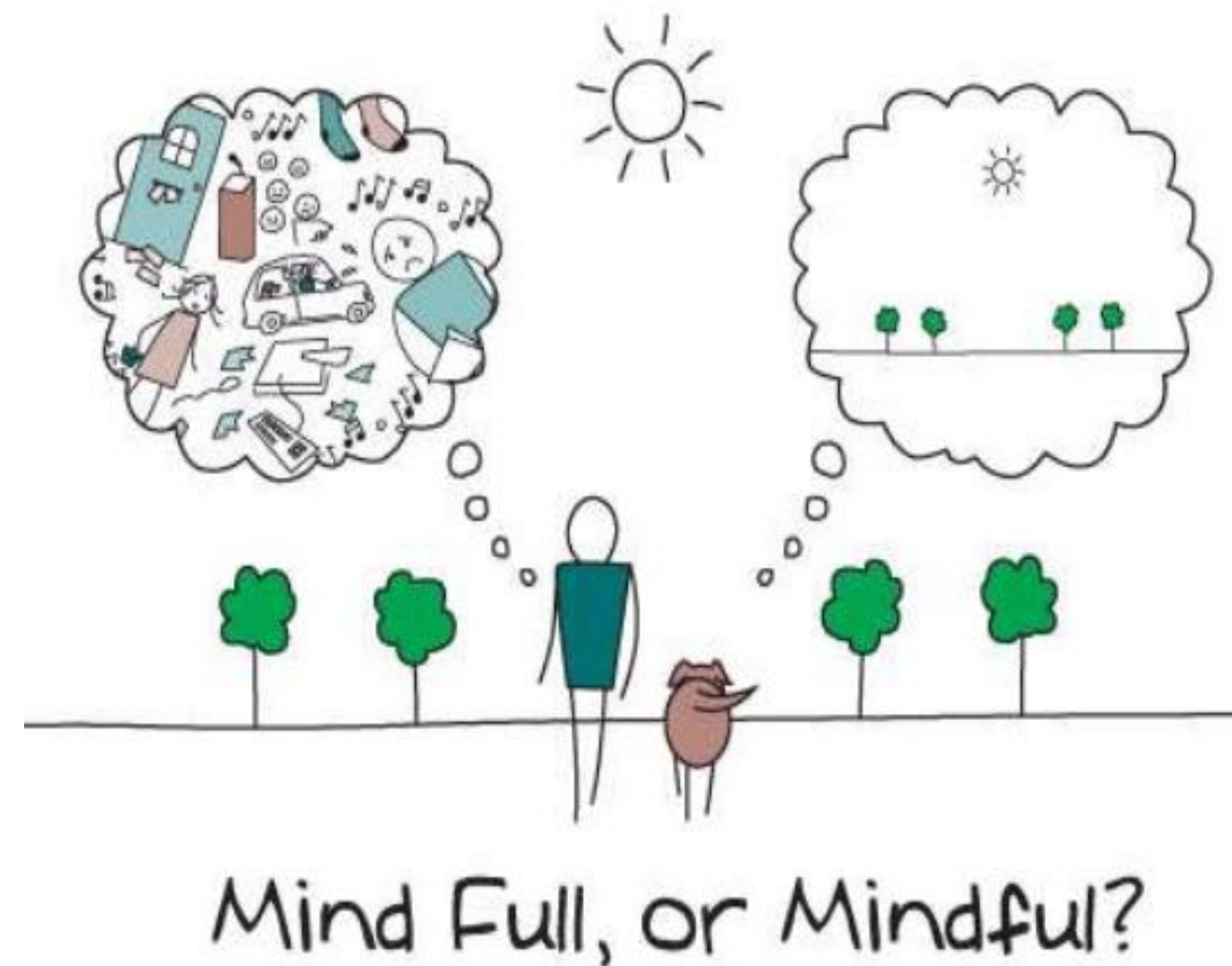
ØVELSE:

GÅ EN TUR MED DINE TANKER





# HVORNÅR KAN MANGLENDE KONTAKT MED NUET VÆRE ET PROBLEM?





**HVORDAN  
TRÆNER VI  
KONTAKT  
MED NUET?**

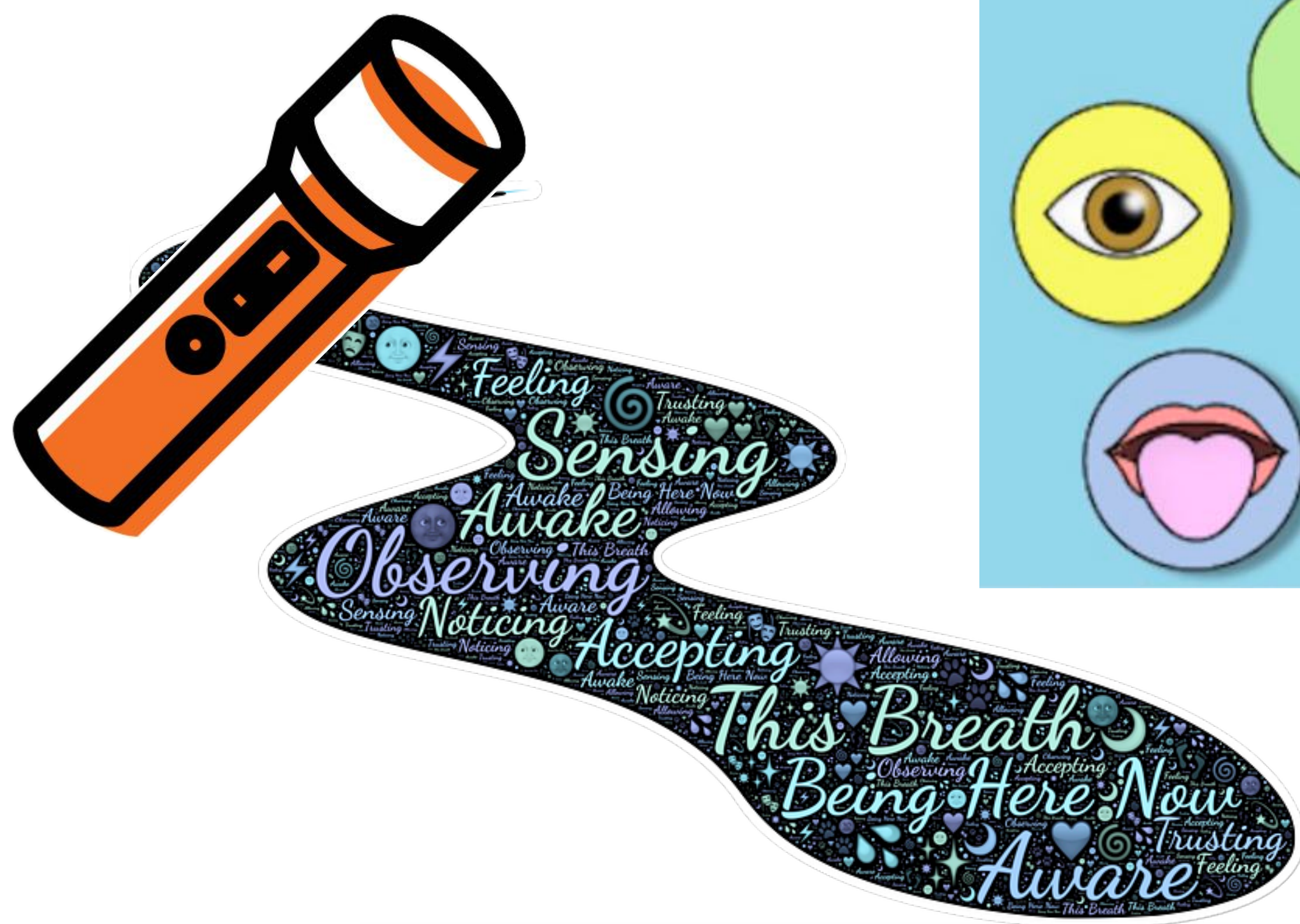




UNDERVEJS: HVAD ER  
OPMÆRKSOMHEDEN  
RETTET MOD?

MEDITATION:  
5 SANSER

ØVELSE:  
GÅ FRA A TIL B



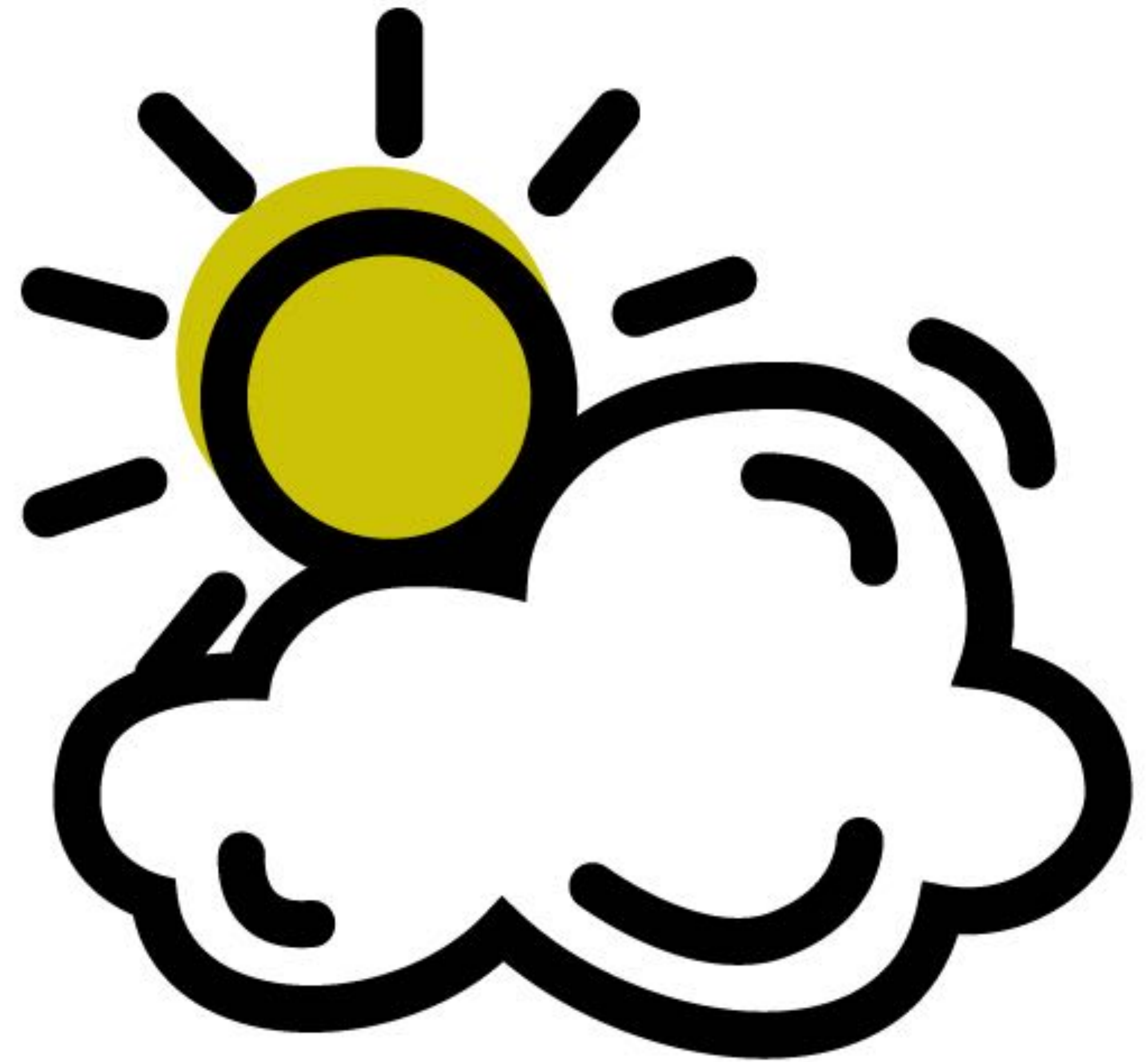


HVORNÅR KAN  
SELVET SOM INDHOLD  
VÆRE ET PROBLEM?





**HVORDAN STYRKER VI  
OPLEVELSEN AF  
IAGTTAGENDE SELV?**



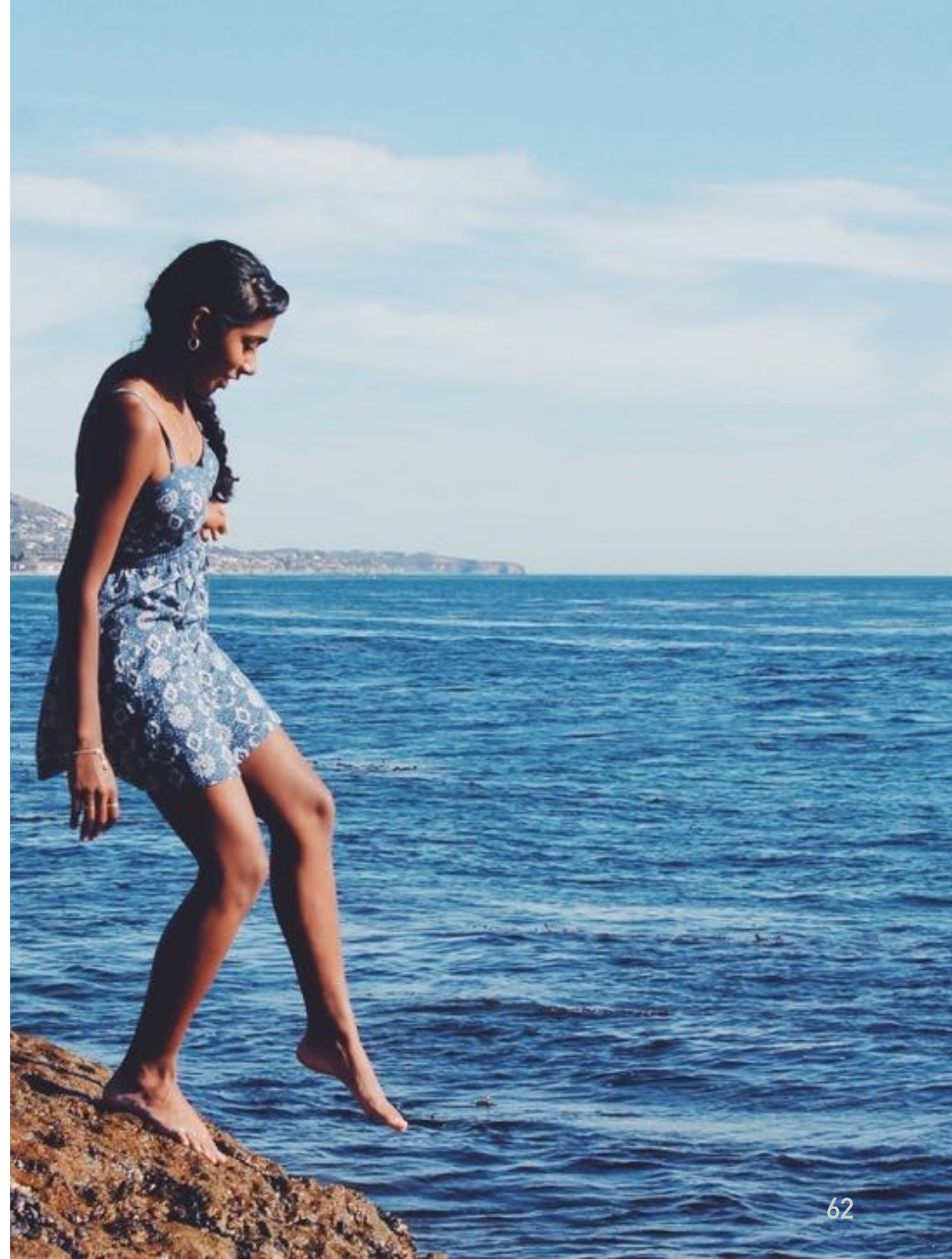


A vintage-style metal milk can with a wooden handle and a glass of milk on a striped cloth. The milk can is made of brushed metal and has a black handle. It sits on a blue and white striped cloth. Next to it is a tall, clear glass filled with white milk. The background is a plain, light-colored wall.



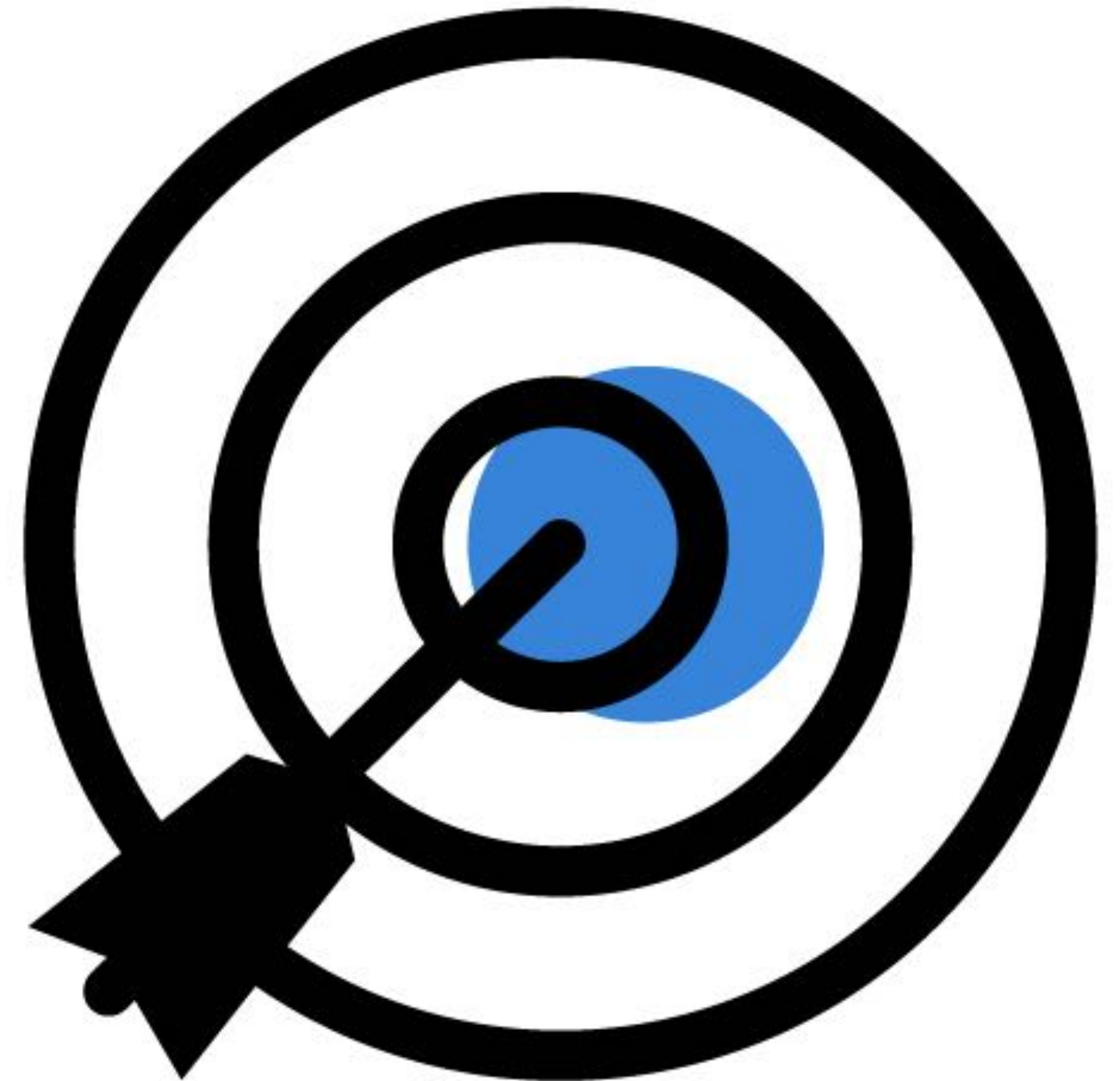


**HVORNÅR KAN  
MANGLENDE  
ENGAGERET  
HANDLING  
VÆRE ET PROBLEM?**





**HVORDAN  
FREMME VI  
ENGAGERET  
HANDLING?**





**UNDERVEJS:**  
**HVAD VILLE DU SE DIG**  
**SELV GØRE?**



**ØVELSE:**  
**LÆG EN SMART PLAN**



**ØVELSE:**  
**PASSAGERER PÅ BUSSEN**





# GØR DET SMART (MIN EGEN VARIANT)

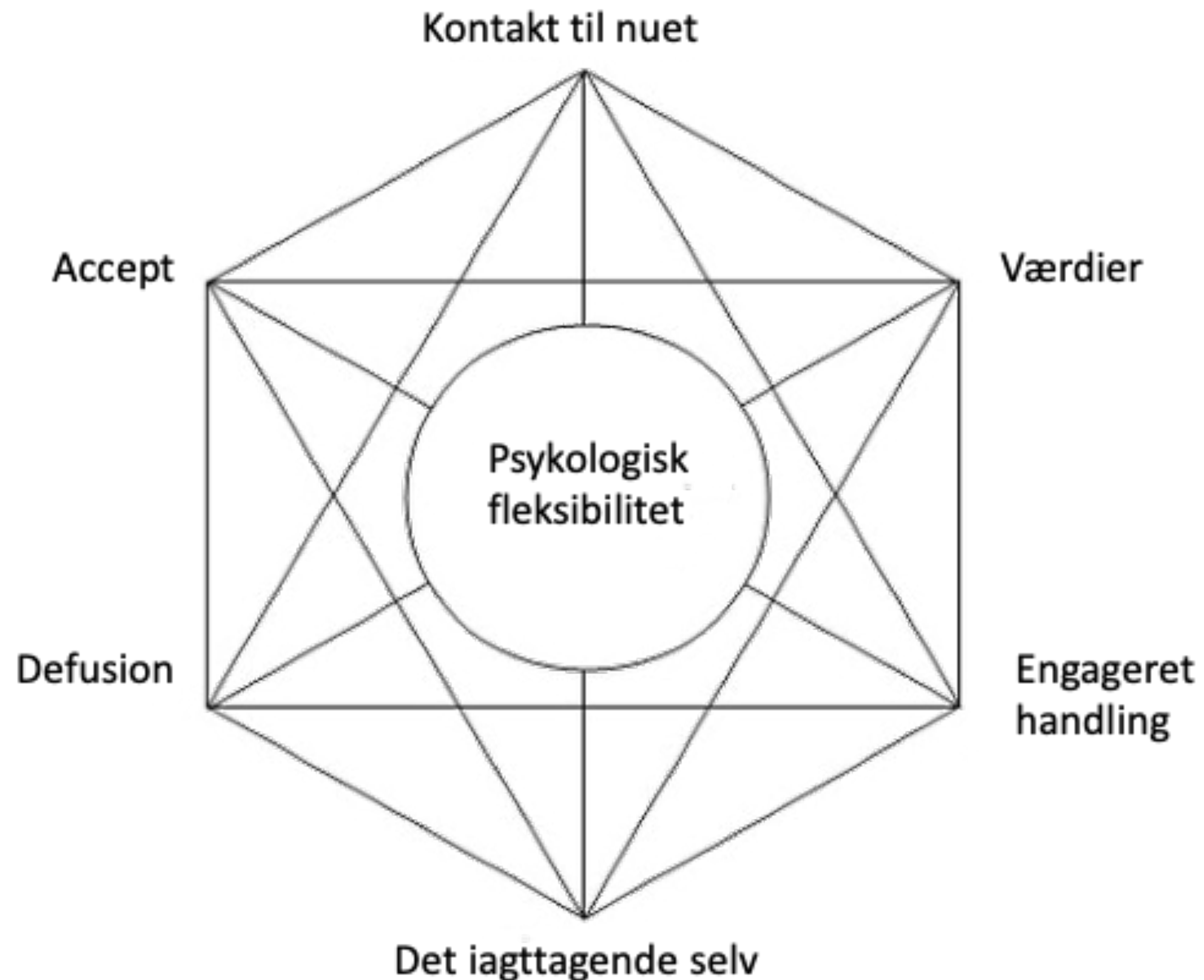
- Specifikt: Kan patienten se eksperimentet for sig, og hvornår vil patienten lave det?
- Mestring og mening: Har patienten de fornødne færdigheder og giver det mening?
- Accept: Har patienten en plan ift. at være med oplevelse af ubehag undervejs?
- Realistisk: Kan eksperimentet gennemføres selv om patienten er i affekt eller træt?
- Tillid til gennemførelse: På en skala fra 1-10? (En god plan scorer mindst 7)



# HÅNDBTERING AF INDRE BARRIERER

Eksempler på mindfulness-strategier:

- **Kontakt til nuet:**  
Ret opmærksomheden skiftevis mod ubehag og vejrtrækning eller omgivelser.
- **Defusion:**  
Bemærke tankerne.
- **Perspektivtagning:**  
Tage et skridt tilbage.
- **Accept:**  
Give slip på kamp og give plads.





# HÅNDBTERING AF YDRE BARRIERER

Eksempler på problemløsnings-strategier:

- **Praktiske hjælpehandlinger:**  
Gør det let for dig selv. Gør fx tingene klar i forvejen —> skab et spor, du let kan køre ind på.
- **Kognitive strategier:**  
Skriv det i kalenderen, på din huskeseddel, læg en smart-plan, sæt uret.
- **Bed om hjælp fra netværket:**  
Hvem er gode til hvad i min omgangskreds? Hvem kan bedst støtte mig i denne sammenhæng?





# HUSKESÆTNING: STOP OP

- Stop op
- Træd et skridt tilbage
- Observer - hvad sker der i dig og omkring dig lige nu?
- Pust ud
  
- Overvej dine muligheder
- Prioriter



# EN MULIG STRUKTUR





# JEG BLEV INSPIRERET:

1. Velkommen! Vi møder hinanden, skaber et godt rum at være sammen i og sætter kursen.
2. En hverdag med smerter: Struktur og aktivitetsregulering. Egenomsorg.
3. *Et liv med smerter: Hvordan virker kontrol på den lange bane?*
4. En meningsfuld hverdag på trods af smerter: Værdier og engageret handling
5. Sorg, tab og justering af mål: At leve med smerter
6. Din identitet og dine roller: Er det tid til et nyt perspektiv?
7. Fastholdelse af nye vaner og tilbagefaldsplan
8. Hvor står jeg nu?





## 8 EMNER – NÆSTEN SAMME STRUKTUR

- Siden sidst
- Præsentation af dagens emne
- Kobling til patienternes hverdag
- Udforskning af emne / refleksioner / træning af nye færdigheder
- Træn at bemærke indre barrierer, der dukker op undervejs
- Træn strategier og teknikker til håndtering af barrierer
- Valg af hjemmearbejde / eksperiment



# 2 GRUPPELEDERE

*Hvordan udnytter I det?*







## DET ER OFTE EN GOD IDÉ AT...

- Drøfte hvem af jer, der har fokus på hvad “i dag”.
- Stoppe op og sænke tempoet (så er det lettere at bemærke, hvad der sker).
- Være nysgerrige (som naturvejledere, der siger: “hov, hvad er det for en fugl - kom og undersøg det sammen med os”).
- Reflektere sammen, imens gruppen lytter til jer.
- Lade gruppen hjælpe (og aflaste) jer.
  - “Spil bolden tilbage” - lad deltagerne dele indsigter og erfaringer.
  - Lad gruppen inspirere hinanden.
  - Lad gruppen udfordre hinanden



# HVAD ER I FÆLLES OM?

*Og hvor er der plads til forskelle?*

