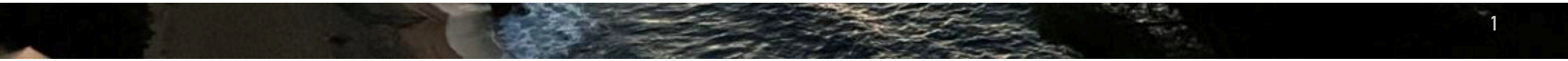


ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 1: Intro



VELKOMMEN





HVEM ER ELLERS MED OMBORD?

5 minutter 2 og 2

- Navn
- Klinik + by
- Nævn to ting helt kort:
  - En situation, hvor kommunikation kan være vanskelig.
  - En lidt anderledes ting, du vil kunne hjælpe de andre med i løbet af ugen.



HVOR SKAL VI HEN I DAG?

- Lære hinanden lidt at kende
- Tips og tricks til en god uge
- Bygge bro til jeres hverdag
- Kort og godt om ACT
- Træne ACT-kommunikation undervejs

OBS:

- Målet er ikke, at I bliver ACT-terapeuter.
- Målet er, at I lærer, hvordan I kan bruge ACT som tilgang i jeres kommunikation.


Privat foto

10 TIPS & TRICKS TIL EN GOD UGE

1. Giv plads til forskellighed
2. Prøv først og snak bagefter
3. Hils på den “indre kritiker”
4. Vær nysgerrige
5. Brug gerne jer selv
6. Pas på jer selv og hinanden
7. Støt og hjælp hinanden .. og os ☺
8. Overvej din brug af AI
9. Spørg gerne - ventetid kan forekomme
10. Tag de hjernepauser I har brug for

UGEPROGRAMMET – PRØV IKKE AT FORSTÅ DET HELE PÅ FORHÅND

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Velkommen til: *ACT - en tilgang til kommunikation* Lad os komme godt igang sammen v/Vibeke	Skift af dagsorden v/Jens	Under kølerhjelmen: Nuet og iagttagende selv v/Vibeke	Dig selv i rollen som læge, egne værdier v/Jens	Ønskekoncert v/os begge
Intro til ACT-matrixen Et værktøj til kommunikation v/Jens	Under kølerhjelmen: Defusion og accept v/Vibeke	Under kølerhjelmen: Værdier og engageret handling v/Jens	Udfordringer i kommunikation v/Vibeke	Brobygning og kursusevaluering v/os begge samt John og Trine



BLOT TIL INFO

Opdaterede versioner bliver lagt i dropbox efterhånden som vi har arbejdet med det.

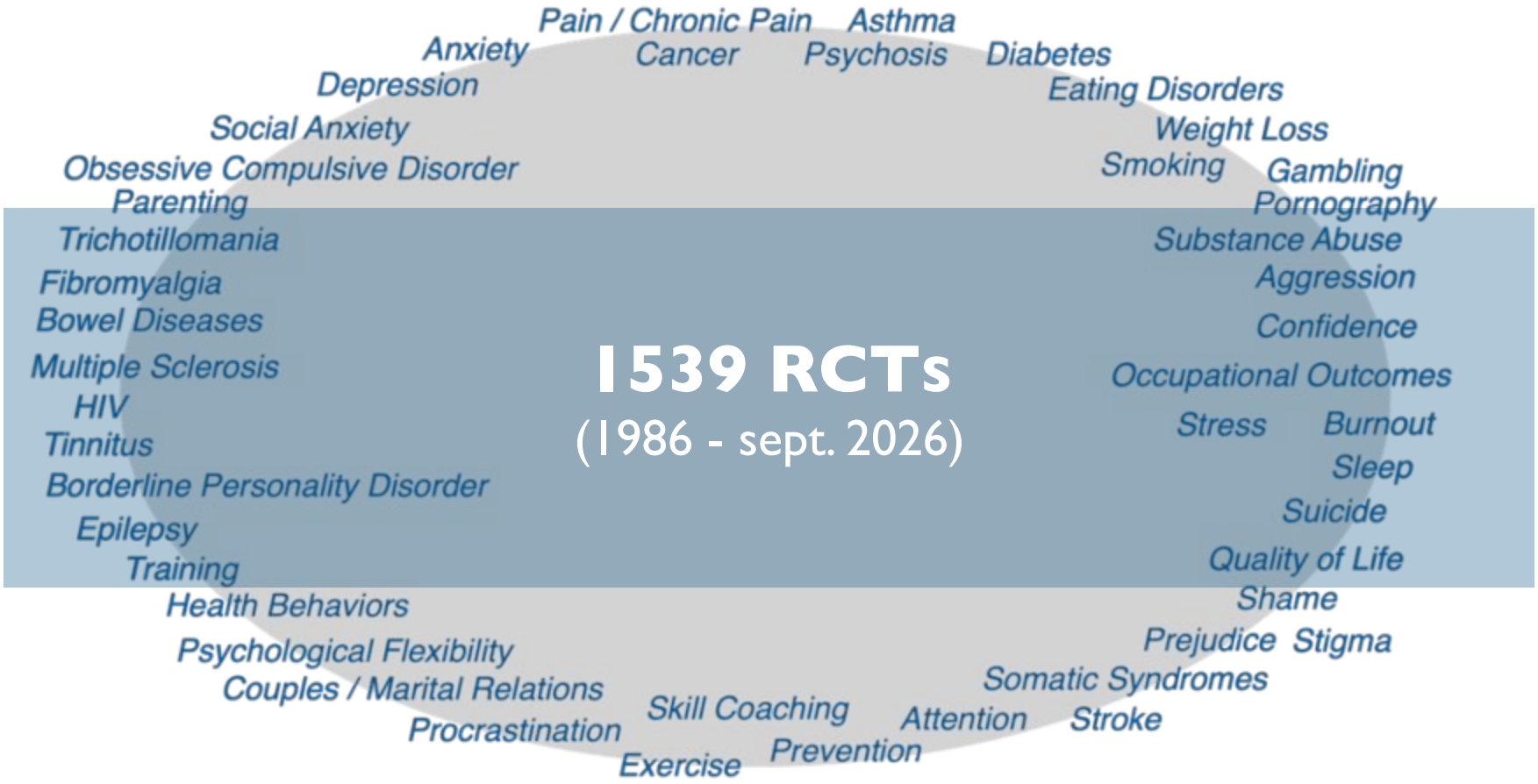
Om en uge vil slides og arbejdspapirer også ligge på:

https://vibekebie.dk/kurser

https://www.pnf.dk/jens-wraa-laursen/downloads/

Bemærk: Der ligger også mange andre materialer til fri afbenyttelse på vores hjemmesider.

TIL DE NYSGERRIGE



https://contextualscience.org/act_randomized_controlled_trials_1986_to_present

BYG BRO TIL JERES HVERDAG



I KOMMUNIKERER HELE TIDEN MED MENNESKER,

DER FORSØGER AT FÅ KONTROL OVER NOGET, DER ER SVÆRT

- patienten, der vil have sikkerhed for, at der ikke er noget livstruende galt
- patienten, der vil have en scanning / sovepiller / endnu en henvisning
- pårørende, der kræver handling
- medarbejderen, der vil have dig til at løse et problem
- kompagnonen, som har en anden opfattelse af, hvad der bør gøres
- os selv, når vi forsøger at få samtalen til at gå “rigtigt”



FORBERED JERES EGNE CASES

- Drøft 2-2 en situation /case (patient, pårørende, medarbejder, kollega), hvor du oplever, at kommunikationen bliver vanskelig.
- Udfyld handout om din egen case:
- max. 4 sætninger om situationen
- max. 4 sætninger om hvad der bliver svært for dig, hvad du får lyst til at gøre, og hvad du typisk gør
- max. 2 sætninger om dine ønsker til håndtering af det, der udfordrer dig

KORT OG GODT OM ACT





ACT – HVOR KOMMER DEN FRA?

Behaviorismen er bl.a. optaget af

- Den synlige adfærd (Watson - positivisme)
- At alt en organisme kan gøre er adfærd (Skinner - pragmatisme)

Den kognitive adfærdsterapi er bl.a. optaget af

- At undersøge tankers indflydelse på adfærd
- Se tanker som hypoteser, der kan testes og ændres (Beck - kritisk rationalisme)

ACT er særligt optaget af

- Psykologisk fleksibilitets betydning for adfærd (Hayes, Strosahl & Wilson - funktionel kontekstualisme)



ACT ER SÆRLIGT OPTAGET AF:

Det smertelige liv

- Smerte er en uundgåelig del af livet

Kontrollens og undgåelses paradoks ift. private oplevelser

- Det er menneskeligt at ville undgå eller kontrollere smerte. Men det kan gøre ondt værre.

Adfærdens kontekst

- Hvilken kontekst sker adfærden i?
- Aktuel kontekst (ydre og indre) og historisk kontekst

Adfærdens funktion

- Hvad opnår eller undgår jeg med min adfærd?

Adfærdens workability

- Hvordan virker adfærden ift. det, der er vigtigt for mig?

Psykologisk fleksibilitet

- Kan jeg være med det, der er, og samtidig gøre det, der er vigtigt for mig?

ACT HANDLER KORT SAGT OM

At kunne leve (og kommunikere) godt - også når det er svært.

Lad os undersøge fokuspunkterne i ACT lidt nærmere.

ER DU VILLIG?

Oplevelser, øvelser og metaforer hjælper os med at erfare noget - ikke bare forstå det.







DET SMERTELIGE LIV

Livet indeholder uundgåeligt:

➤smerte, usikkerhed og frygt

➤konflikter, tab og sorg

➤skyld og skam

➤utilstrækkelighed

Og samtidig lærer vi ofte:

➤"Det skal du ikke være ked af"

➤"Det skal du ikke være bange for"

➤"Du skal bare tænke positivt"

Vi lærer altså både, at smerte kan være forkert - og at vi bør forsøge at slippe af med den.

VORES INDRE "FIX-DET-FELIX"



STIK NU DINE PEGEFINGRE GODT IND



At kæmpe hårdere kan gøre problemet større

Tænk på en kommunikationssituation…

DET ER MENNESKELIGT AT SØGE VÆK FRA SMERTE OG FARE





Kamp og undgåelse er ikke pr definition dårligt,
nogle gange er det virksomt og hjælpsomt.

MEN UNDGÅELSE KAN SKABE FLERE PROBLEMER END DET LØSER





Det gælder særligt, når det vi forsøger at undgå eller oplever som farligt er vores egne tanker, følelser og fysiske fornemmelser.

SÅ NOGLE GANGE HAR VI BRUG FOR AT KUNNE VÆRE MED DE FØLELSER, DER FØLGER MED, NÅR VI VIL GØRE DET, DER ER VIGTIGT FOR OS





DET HANDLER OM WORKABILITY

Hvordan virker det i denne kontekst?

Oplever du, at din adfærd bringer dig videre
med den måde du gerne vil være og agere på?
Med den måde du gerne vil leve dit liv på?

FRA EMOTIONEL KONTROL —> TIL PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

“Sådan her vil jeg ikke have det.”	**“Jeg er ikke i stykker eller forkert, fordi jeg har det sådan her”.**
Angst er noget, der skal væk.	Angst er noget, jeg kan have med mig.
Jeg skal have styr på mine tanker og følelser.	Tanker og følelser må gerne være her. De behøver ikke styre mine valg.
Jeg kan først gå videre, når jeg har det bedre.	Jeg kan gå videre med det, der er vigtigt for mig, selv når det føles svært.

BETYDNINGEN AF KONTEKST, FUNKTION & WORKABILITY

Din patient, Peter, kommer, fordi hans ægtefælle klager over, at han ofte arbejder over.

Hvorfor arbejder Peter over?

Drøft mulige svar.

BETYDNINGEN AF KONTEKST, FUNKTION & WORKABILITY

Din patient, Peter, kommer, fordi hans ægtefælle klager over, at han ofte arbejder over.

Hvorfor arbejder Peter over?

KONTEKST	FUNKTION	WORKABILITY
Ensomhed i ægteskabet.	Holder ensomheden væk.	Flere konflikter hjemme.
Er bange for at blive fyret.	Lindrer frygten.	Udmattelse og stigende stress.
Nyder opg. og glemmer tiden.	Fastholder behageligt flow.	Ok for Peter, men..
Hvad gik forud?	**Hvilken effekt har adfærden?**	**Hvordan virker det ift. det liv, han gerne vil leve?**

PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

Vores evne til at:

Være med private oplevelser

Bevidste om, hvad vi oplever

Og gøre det, vi vælger er vigtigt

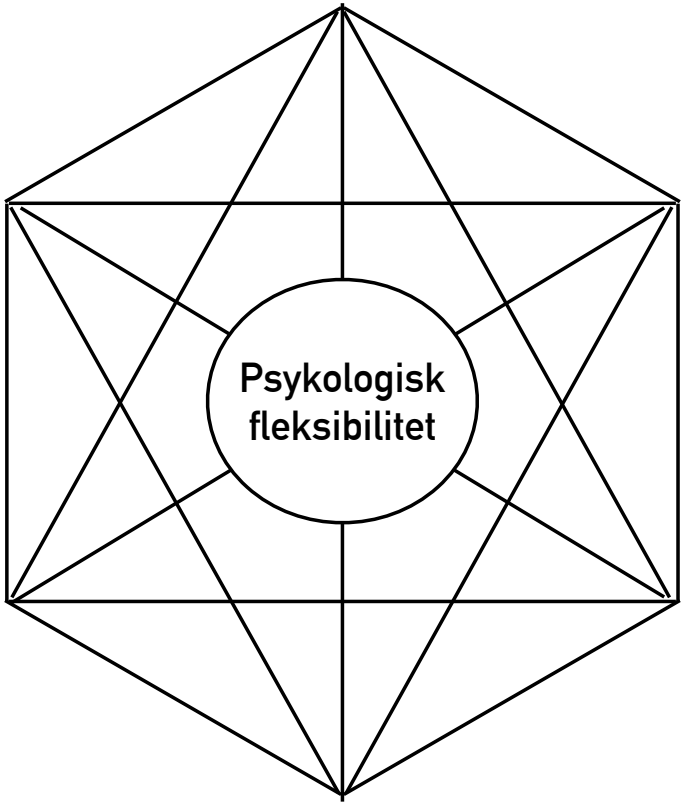


6 PROCESSER

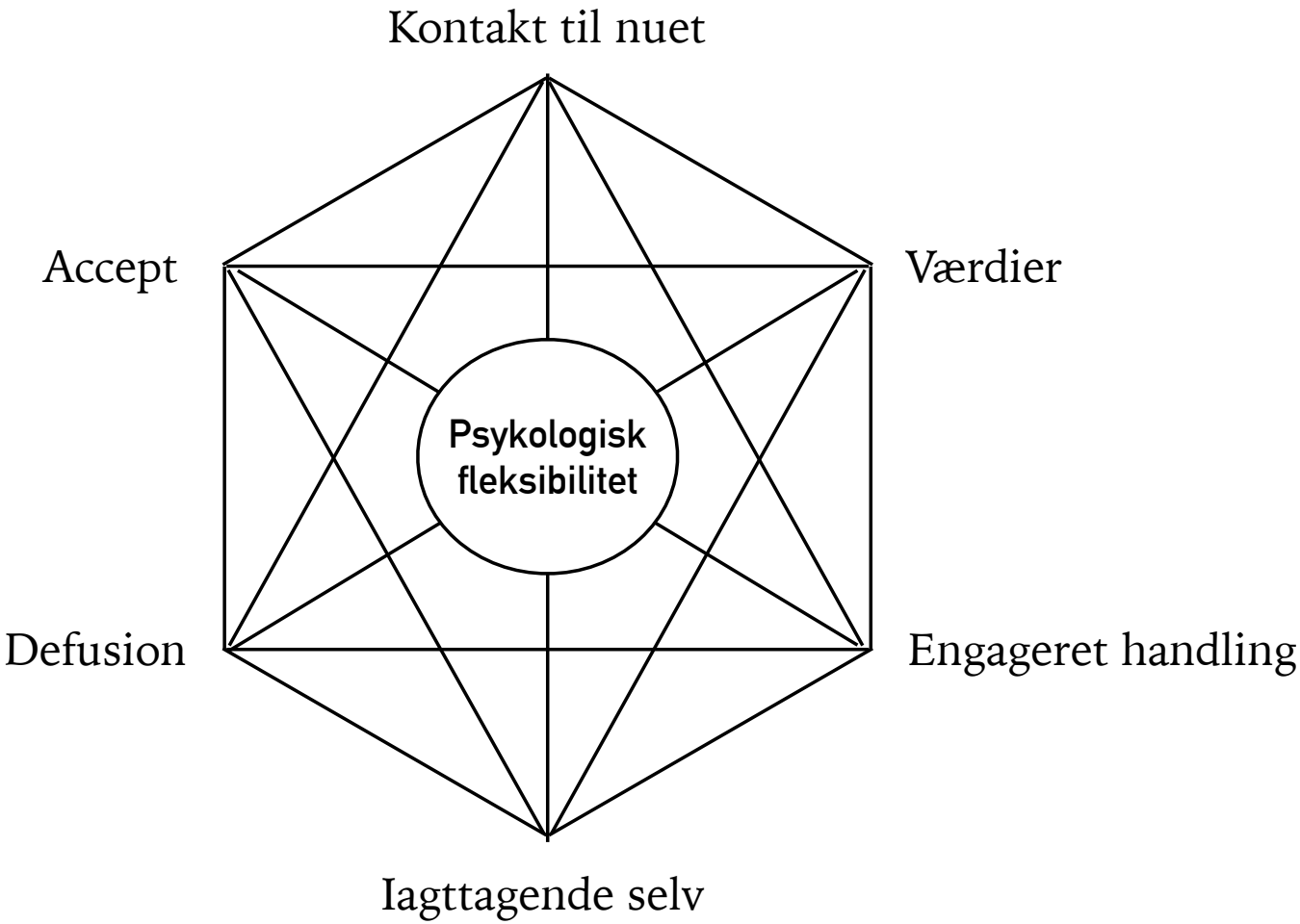
Vi kan se de 6 processer som 6 veje, der til sammen giver et landkort.

Man siger, at alle veje fører til Rom.

Her kan vi sige, at alle veje bidrager til psykologisk fleksibilitet.



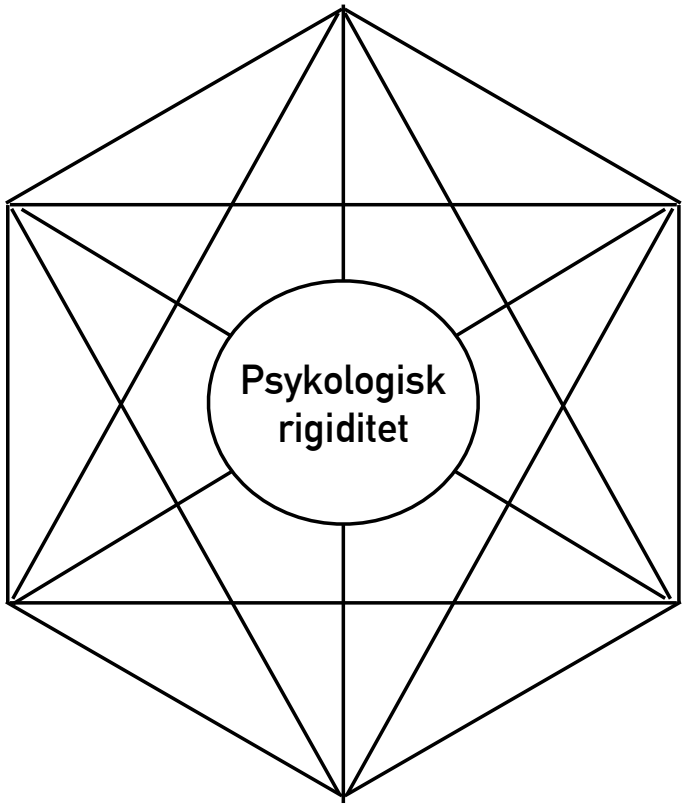
PRØV IKKE AT HUSKE NAVNENE – BEGYND I STEDET BLOT AT FÅ EN FORNEMMELSE AF HVAD DE GØR



HVAD SKER DER, NÅR VI MISTER FLEKSIBILITETEN?

Jeg er ikke bevidst om, hvad der foregår lige nu.
Jeg dvæler ved fortiden og / eller fremtiden.

Jeg forsøger at kontrollere eller undgå mine tanker og følelser.



Jeg er ikke i kontakt med, hvad der er vigtigt for mig.

Jeg tager mine tanker bogstaveligt.

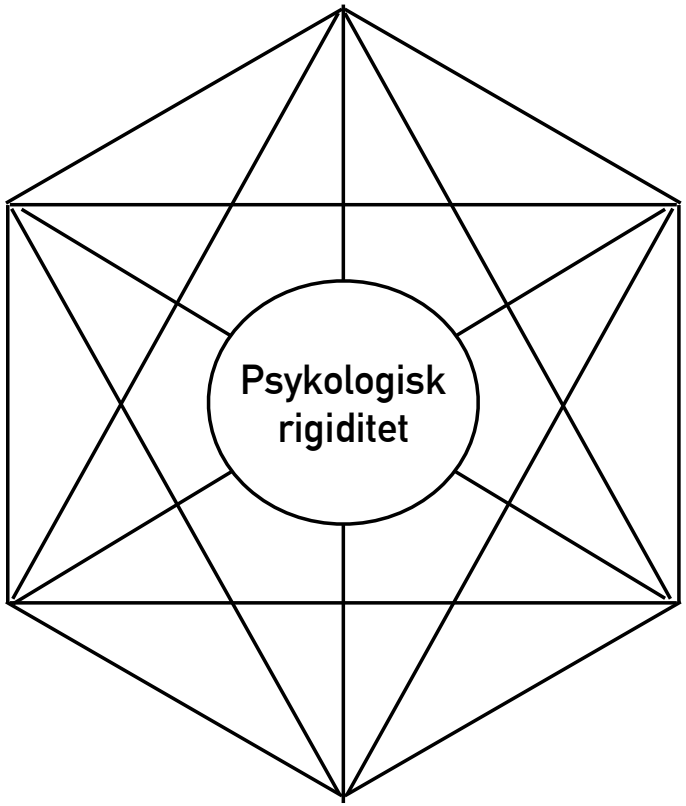
Jeg reagerer passivt, impulsivt eller ufleksibelt.

Mit perspektiv på mig selv bliver rigidt.

NÅR VI STÅR EN VANSKELIG KOMMUNIKTION, KAN VI BL.A. SPØRGE:

Hvad sker der lige nu / her?

Hvordan kan jeg give plads til det, jeg mærker lige nu?



Hvad er vigtigt her?

Hvor hjælpsom er den tanke?

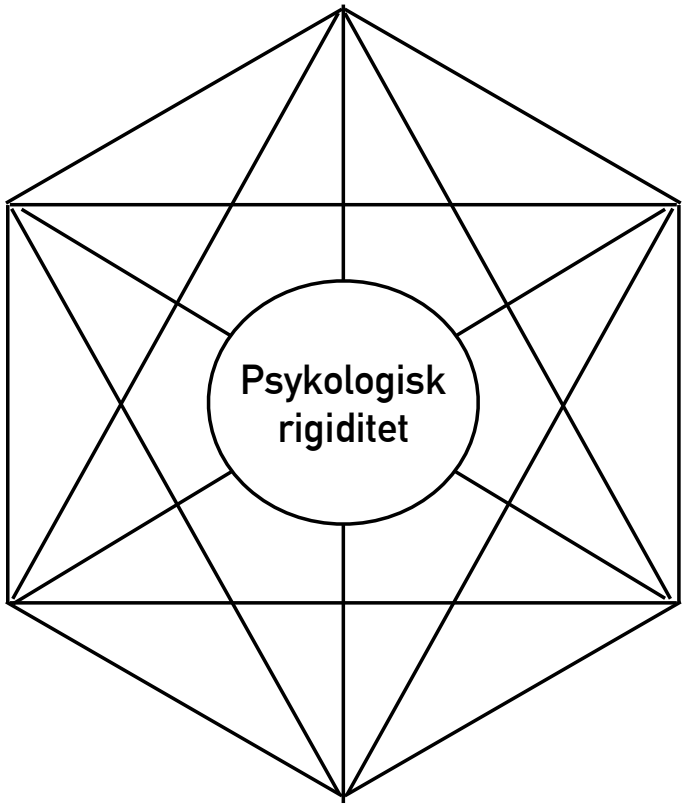
Hvad er mit næste skridt?

Hvad lægger jeg mærke til, hvis jeg ser på det udefra?

TÆNK PÅ JERES CASES – VÆLG ÉT SÆT SPØRGSMÅL

Hvad sker der lige her?
Omkring mig? Indeni mig

Virker kontrol og undgåelse lige nu?
Hvordan kan jeg give plads til det jeg mærker?



Hvad er vigtigt her?
Hvad vil jeg pejle efter?

Hvor hjælpsom er tanken?
Kan jeg se den som et af flere input lige nu?

Hvad kan jeg vælge at gøre?
Hvad er det mindste skridt?
Hvad er det største skridt?

Hvad lægger jeg mærke til, hvis jeg ser på det udefra?

UGEPROGRAMMET – PRØV IKKE AT FORSTÅ DET HELE PÅ FORHÅND

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Velkommen til: *ACT - en tilgang til kommunikation* Lad os komme godt igang sammen v/Vibeke	Skift af dagsorden v/Jens	Under kølerhjelmen: Nuet og iagttagende selv v/Vibeke	Dig selv i rollen som læge, egne værdier v/Jens	Ønskekoncert v/os begge
Intro til ACT-matrixen Et værktøj til kommunikation v/Jens	Under kølerhjelmen: Defusion og accept v/Vibeke	Under kølerhjelmen: Værdier og engageret handling v/Jens	Udfordringer i kommunikation v/Vibeke	Brobygning og kursusevaluering v/os begge samt John og Trine

DET ER DE SAMME PROCESSER, UANSET HVEM VI TALER MED

Patienter

Hvordan kan jeg fremme fleksibiliteten?

Medarbejdere

Hvordan kan jeg støtte uden at tage over?

Mig selv

Hvordan vil jeg selv være i relationen?

Lægekolleger

Hvordan kan vi være uenige uden at blive fastlåste?

Pårørende og andre samarbejdspartnere

Hvordan kan jeg være tydelig uden at skulle have dem til at blive enige?

OPSAMLING PÅ FORMIDDAGEN

- Vi vil gerne kunne løse problemer.
- Nogle gange bliver vores forsøg på at løse problemet en del af problemet eller det egentlige problem.
- Derfor må vi undersøge, hvordan det vi gør virker - i denne kontekst.
- Og når noget er svært, handler fleksibilitet ikke om at få det anderledes først.
- Det handler om at kunne være med det, der er, og samtidig vælge, hvordan vi vil handle.
- Det gælder også i vores kommunikation.
- ACT giver os et landkort til at undersøge det og vælge vores veje.

ACT ER DERMED . . .

1. **En måde at forstå**
   Hvad foregår der? (konteksten)
   Hvad gør adfærden? (funktionen)
   Hvordan virker det? (workability)

2. **En måde at være**
   Hvordan er jeg selv til stede i kommunikationen?

3. **En tilgang til kommunikation**
   Hvad kan jeg gøre, som øger fleksibiliteten?



HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

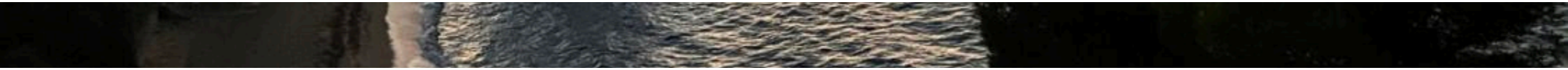
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 2: Intro til matrix

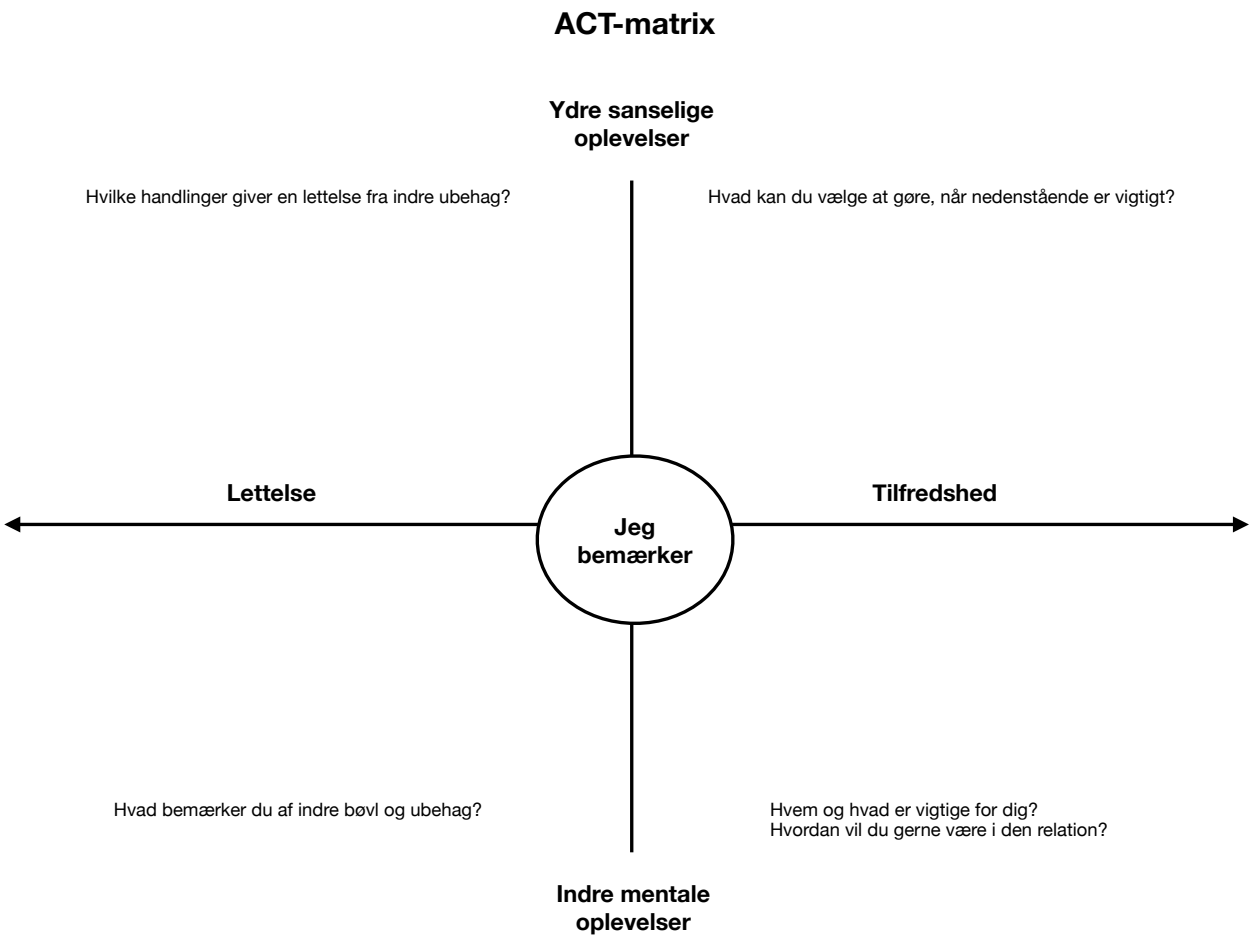




MODULINDHOLD

- Præsentation af Matrix
- Demonstration og øvelser

MATRIX JVF. POLK & SCHOENDORFF

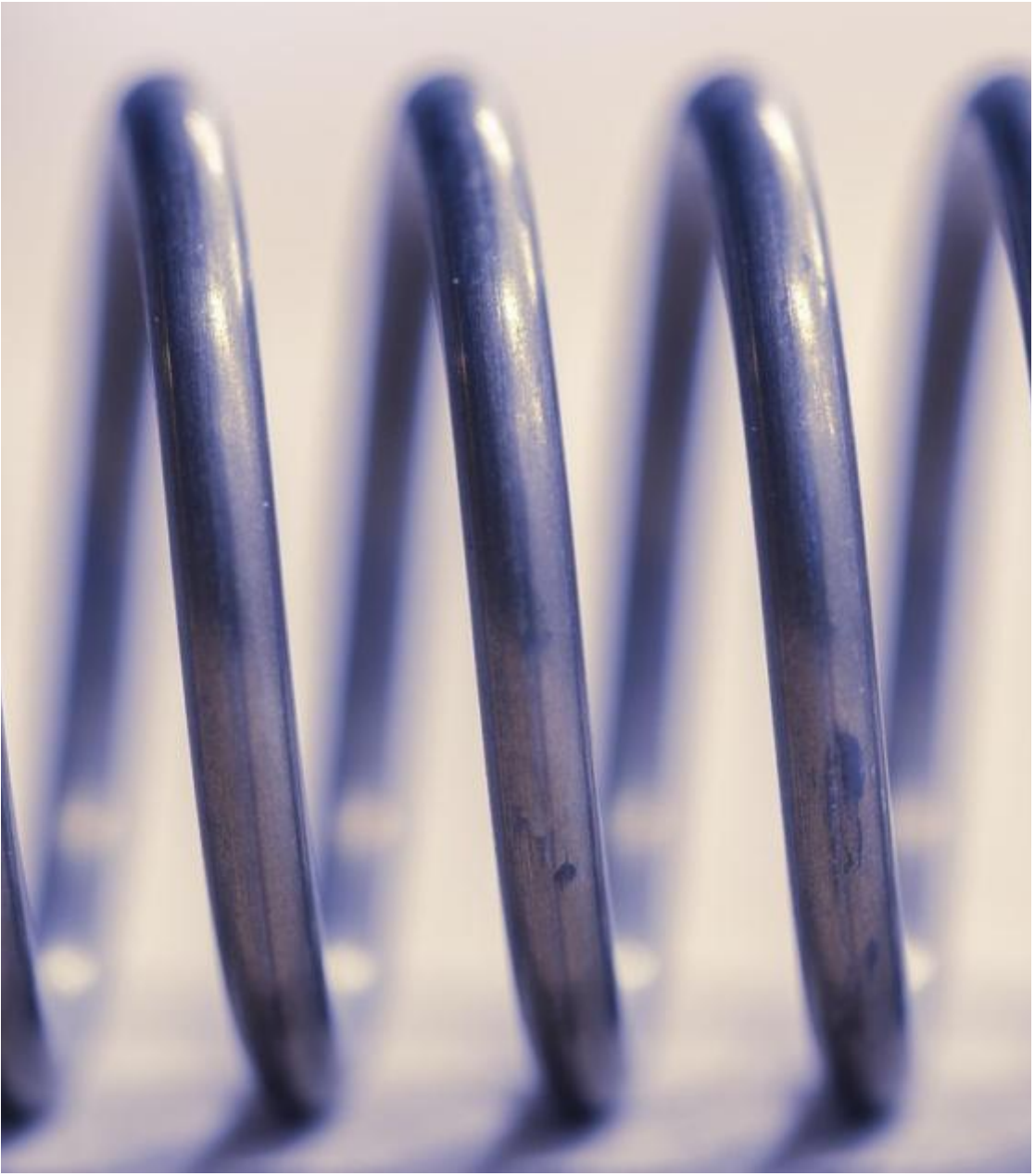


Frit efter Kevin Polk

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.



PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

- Den psykologiske fleksibilitet øges når vi lærer at skelne og placere det vi oplever på matrixens to dimensioner.



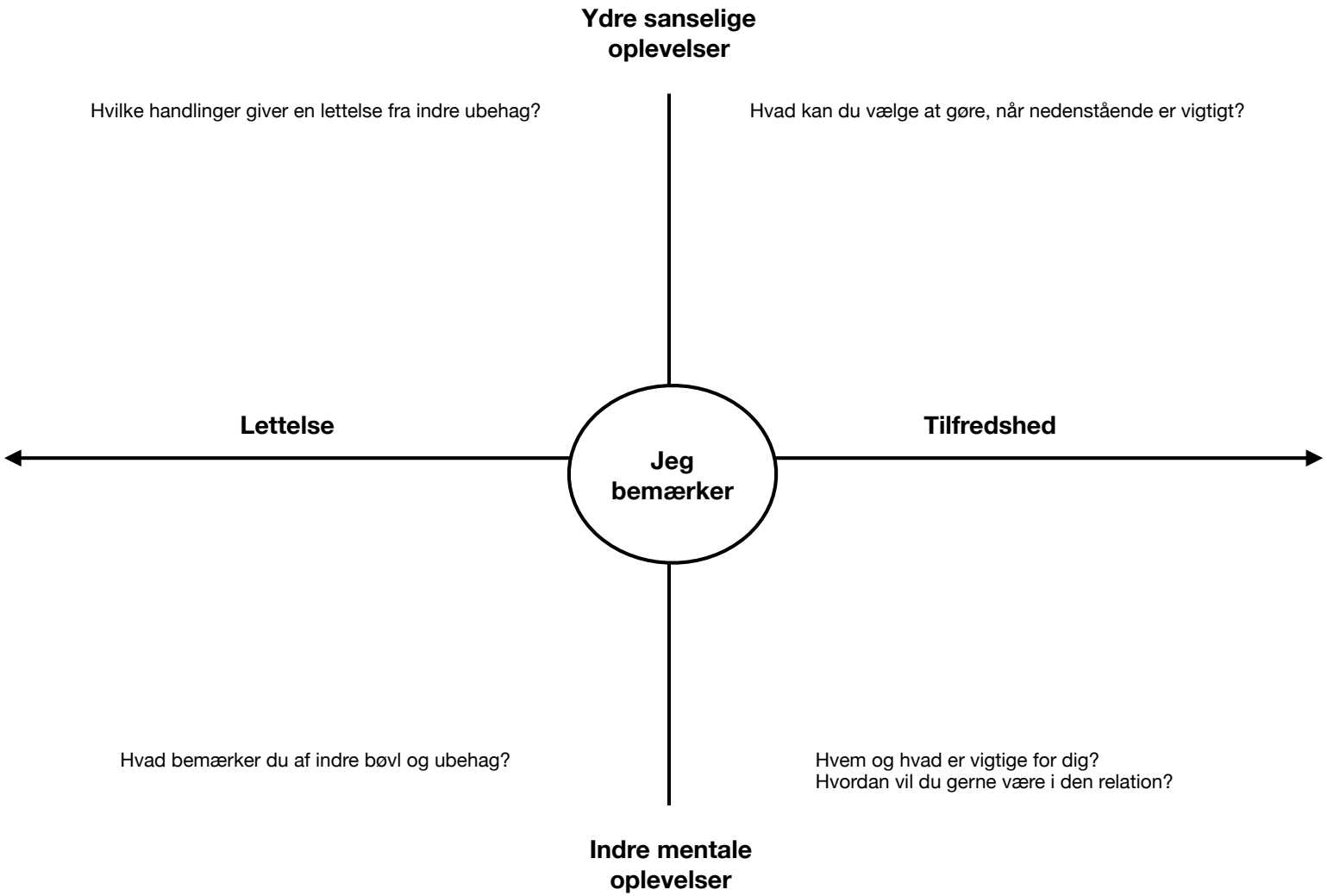




Plakat: Jonas Loose



ACT-matrix



Frit efter Kevin Polk

DEMONSTRATION





MATRIX – ET KORTLÆGNINGSREDSKAB

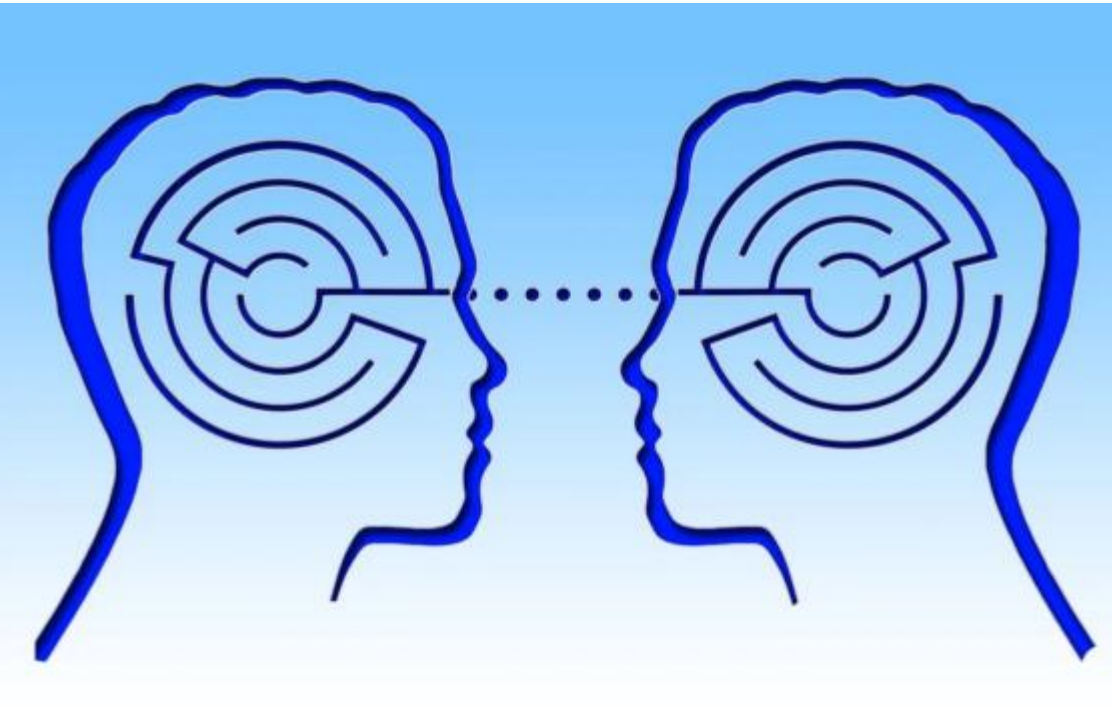
- Kan bruges til overblik
- Forståelse af problematikkens dynamik
- Virke som inspiration til interventioner
- En måde at lave caseformulering
- Kan bruges uden forståelsen for hvad der er under "kølerhjelmen"



ØVELSE

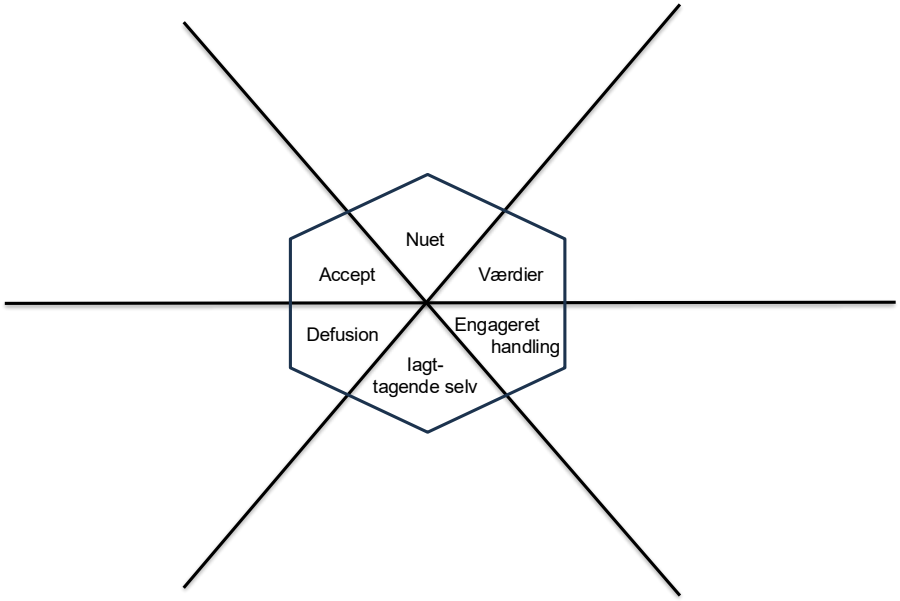
- 2 og 2
- Lav en matrix-undersøgelse
  - 1 interviewer
  - 1 bruger eget eksempel eller rollespiller patient
  - Lav matrix og udfyld den skriftligt
- HUSK - det er kun undersøgelse og kortlægning - IKKE løsning og har ikke forandringssigte (for nu).

OPSAMLING



- Spørgsmål
- Hvad lagde du mærke til når du:
  - kun skulle kortlægge?
  - og ikke problemløse?
  - når du skal udfylde skemaet skriftligt?
- Hvordan oplevedes undersøgelsen som "patient"?
- Læring

ACT - overblik



HJÆLP TIL DIT OVERBLIK

- Tag et øjeblik og noter (evt. på bagsiden af overblikspapiret, da matrix ikke hører specifikt til i en af kerneprocesserne) hvad der for dig træder frem fra modulet.
  - Træder konkrete patienter frem i din bevidsthed?
  - Hvor kunne du se for dig at du kunne bruge Matrix?
  - Formuleringer der er hjælpsomme eller brugbare for dig?



HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

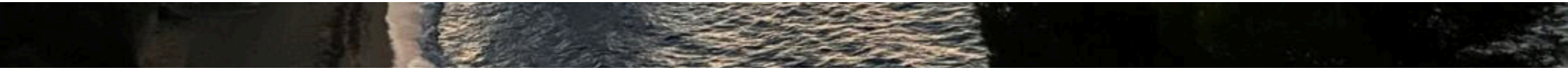
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

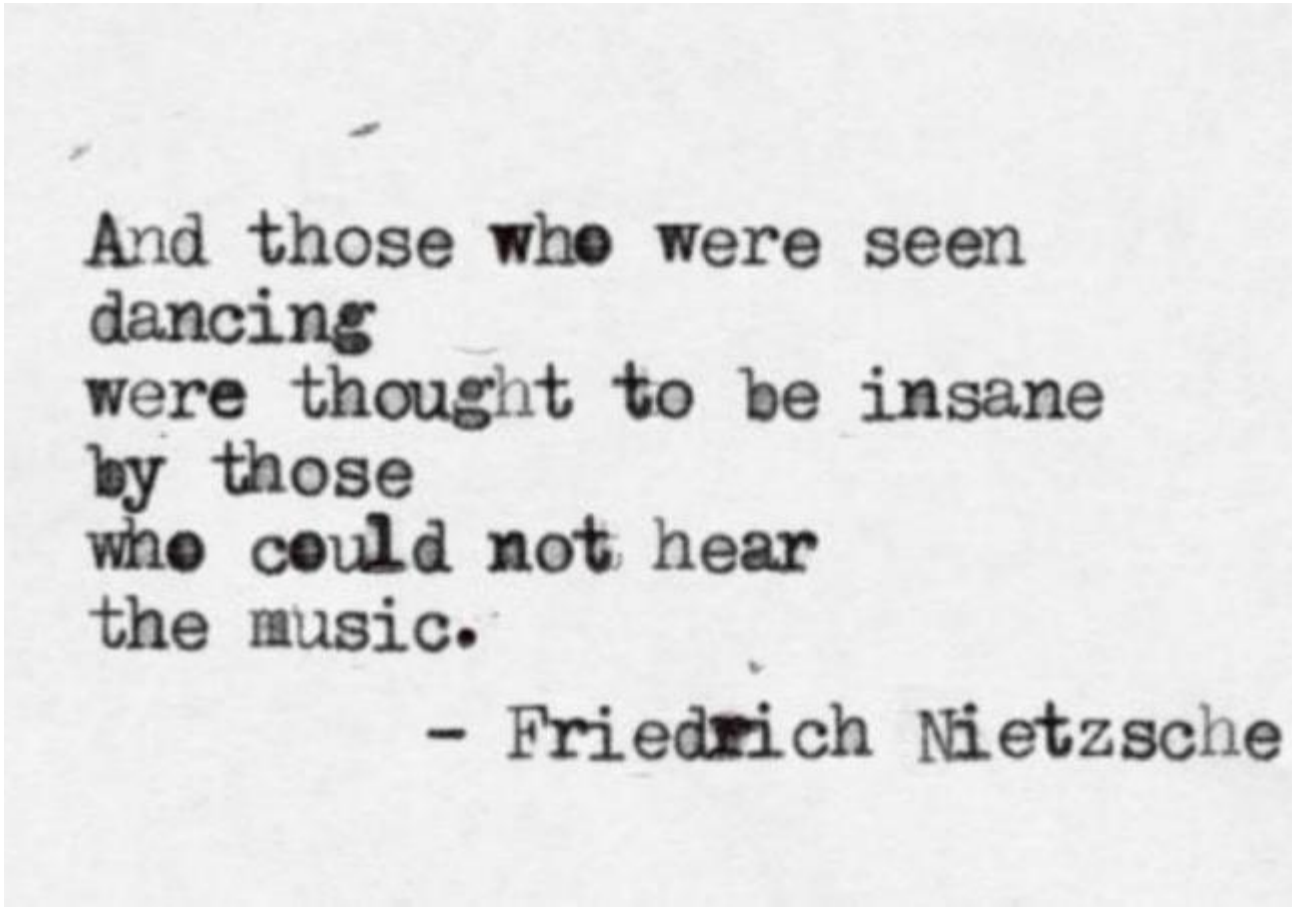
Modul 3: Skift i dagsordenen



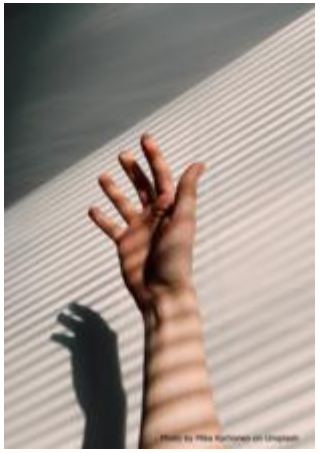


MODULINDHOLD

- Funktionsanalyse
- Kreativ håbløshed
- Informeret samtykke - i ACT
- Skift i dagsorden







Funktionel Kontekstualisme

Vi kan kun forstå adfærden, hvis vi ved hvilken kontekst, den optræder i.

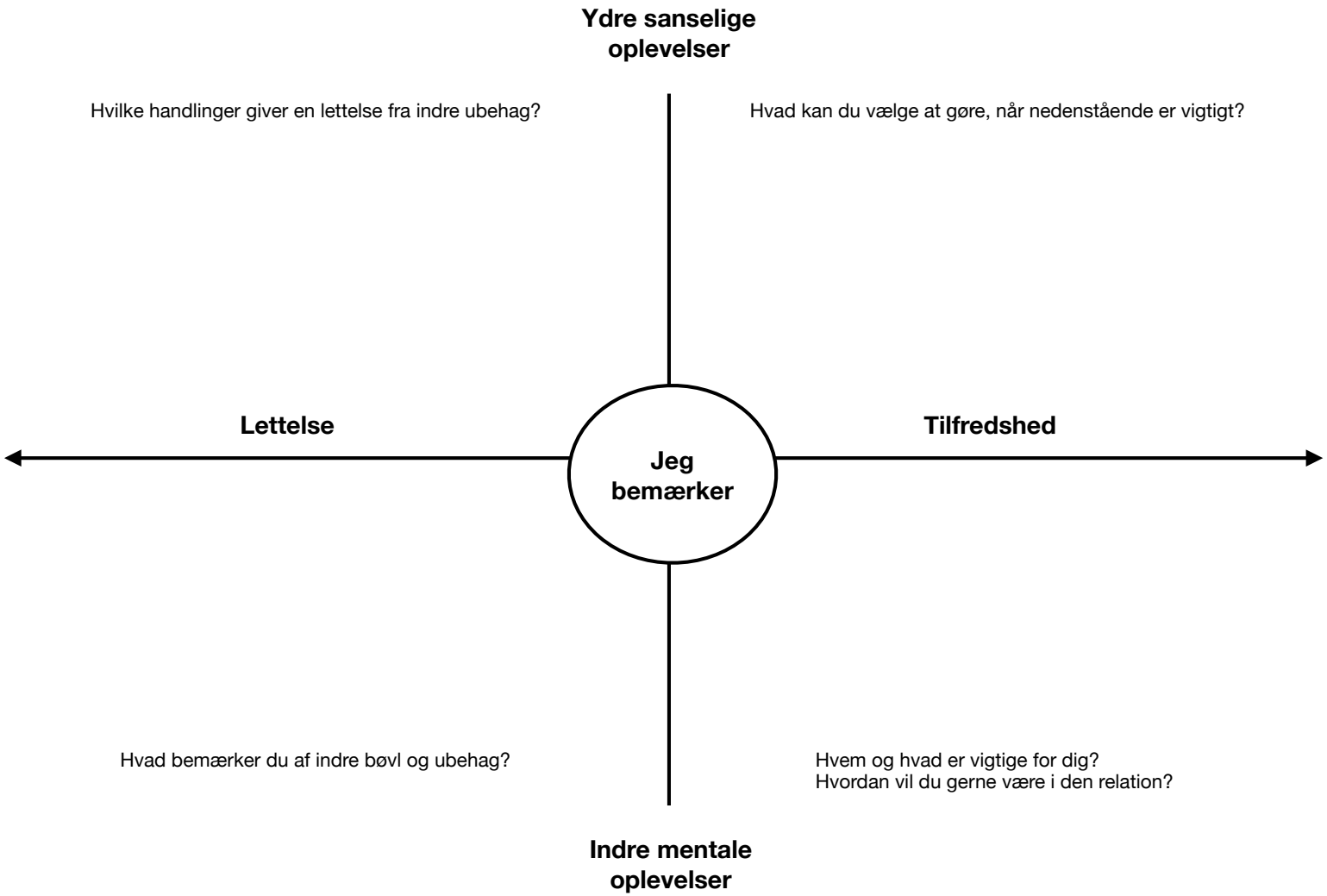
FUNKTIONSANALYSE

TAK
Funktionsanalyse

Trigger	**Adfærd**	**Konsekvens** - kort sigt	**Konsekvens** - lang sigt

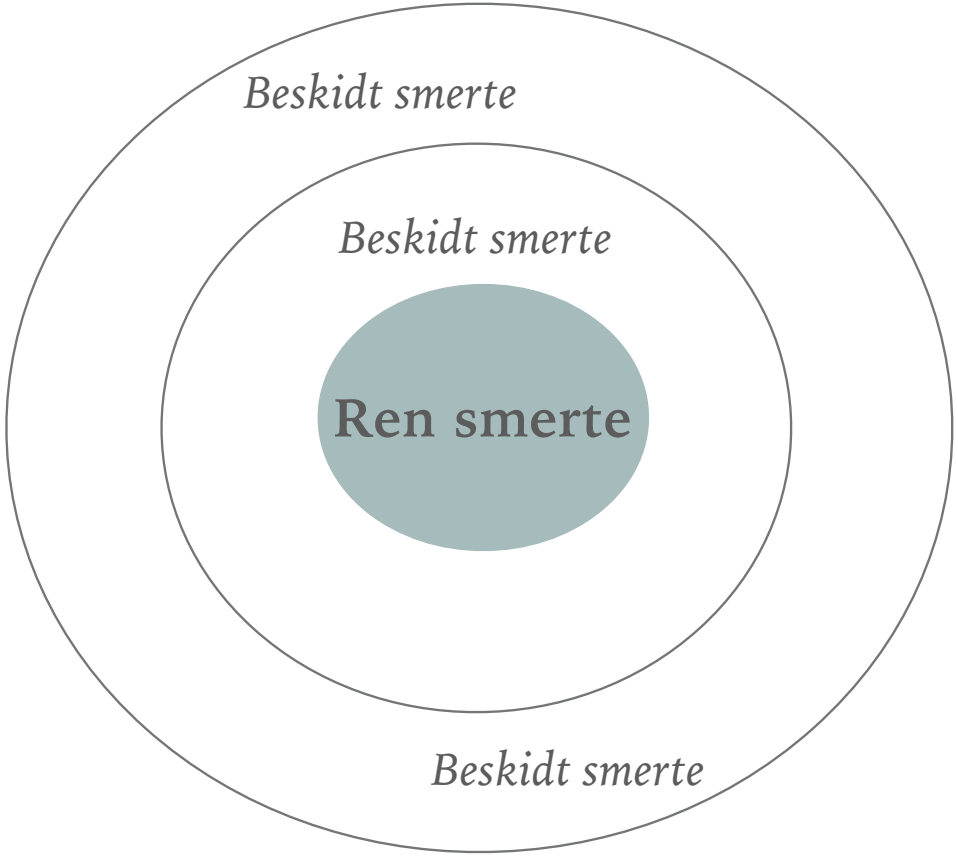
Frit e. Ramnerö&Törneke, 2008

ACT-matrix



Frit efter Kevin Polk

REN OG BESKIDT SMERTE



Ren smerte:

De knubs livet giver.

Ikke selvvalgt.

Beskidt smerte:

Det ubehag, som vores forsøg på undgåelse af "Ren smerte" forårsager.

Selvvalgt.

KREATIV HÅBLØSHED

Processen hvor vi arbejder med at underminere tiltroen til kontrolstrategierne



ØVELSE I PAR
KREATIV HÅBLØSHED

- *1 "læge" og 1 "patient".*
- *Rollespil eller "realplay".*
- *Find central tanke/følelse/indre ubehag, som plager patienten.*
- *Kortlæg forsøg på kontrol af disse.*
- *Undersøg omkostninger ved kontrolstrategierne.*
- *Undersøg effekt af kontrolstrategierne.*



KVIKSANDSMETAFOREN

- Når kontrolstrategierne i virkeligheden kan være medvirkende til at skabe eller vedligeholde problemet, kan et centralt budskab være at holde op med at kæmpe.
- Kan bidrage til “harm reduction”.
- Kan skabe plads til at undersøge andre veje frem, som ikke kommer fra ønsket om at kontrollere private oplevelser.



INFORMERET SAMTYKKE I ACT

Vi fortæller, at vi gerne vil fokusere på noget bestemt, undersøge en hypotese, afprøve en ide eller lave en oplevelsesorienteret øvelse, der måske kan give indsigt og spørger om patienten er villig, fordi det…

- styrker patientens villighed til at "hoppe i vandet for at lære at svømme".
- øger sandsynligheden for compliance med interventionen undervejs og efterfølgende.
- styrker patientens engagement og ejerskab i forløbet.



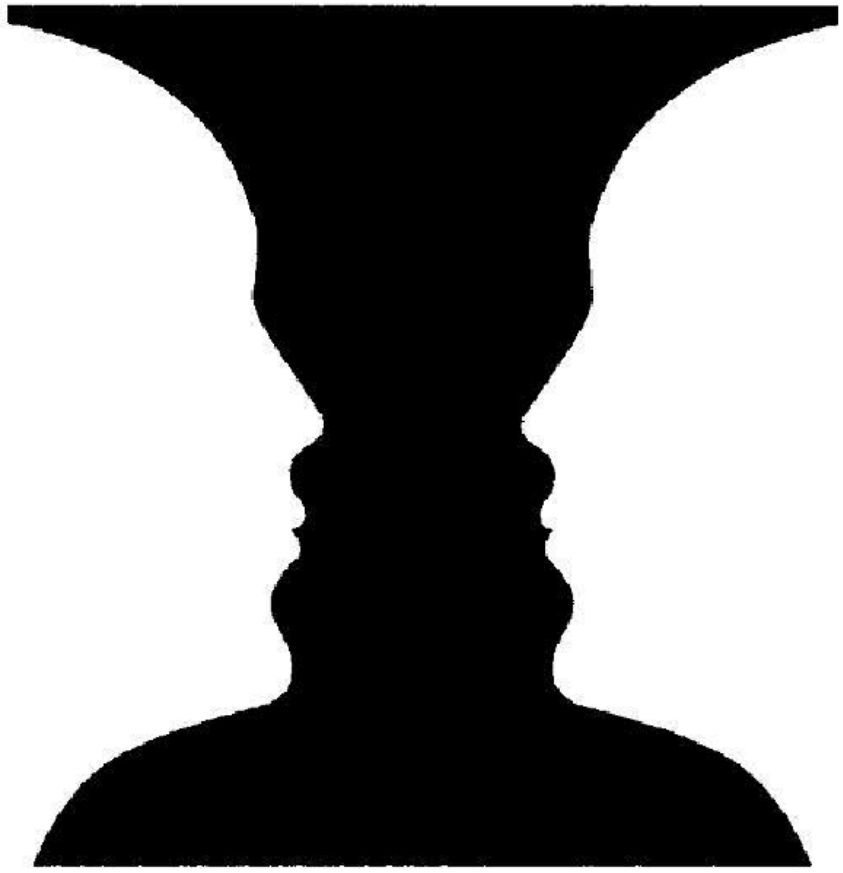
BARRIERER I UDFORSKNINGEN

Hvad kan du gøre:

- Anerkend venligt og vær nysgerrig.
- Normaliser - det kan opleves svært og til tider ganske smertefuldt at udforske, hvad der er på spil.
- Stil dit spørgsmål og bed patienten om ikke at svare, blot tage spørgsmålet med sig.



DEMONSTRATION AF SKIFT I DAGSORDEN



SKIFT FOKUS

Træn samtalen, hvor du fx. vælger at tage en matrixmodel frem eller laver kreativ håbløshed for sammen med din patient at lave en overgang fra den somatiske til en psykologisk fælles undersøgelse.

Rollespil to og to:

- Læge, der gerne vil bringe fokus på psykologiske faktorer.
- Patient, der måske ikke er klar over, at der kan være et psykologisk aspekt.

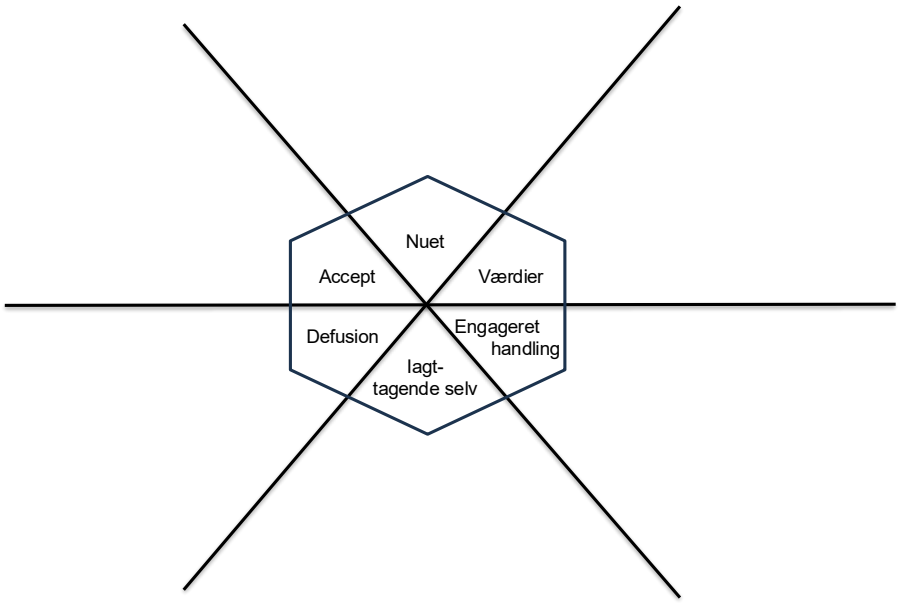
Tag gerne en timeout undervejs og hjælp hinanden, når I går i stå.



OPSAMLING I PLENUM

- Spørgsmål
- Ny læring eller erkendelser
  - hvad fandt I ud af var vigtigt?
  - hvor bliver det vanskeligt?
- Gode måder fx. at spørge på?

ACT - overblik



HJÆLP TIL DIT OVERBLIK

- Tag et øjeblik og noter (evt. på bagsiden af overblikspapiret, da fkt.analyse og kreativ håbløshed ikke hører specifikt til i en af kerneprocesserne) hvad der for dig træder frem fra modulet.
  - Træder konkrete patienter frem i din bevidsthed?
  - Hvor kunne du se for dig at du kunne bruge fokusområderne fra modulet?
  - Formuleringer der er hjælpsomme eller brugbare for dig?



HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

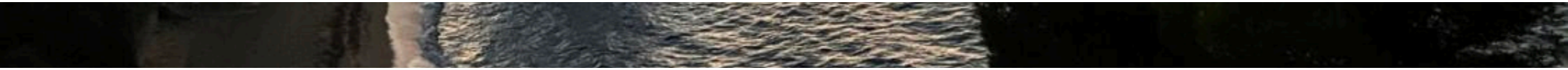
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 4: Under kølerhjelmen - at være med (defusion og accept)





HVOR HAR VI VÆRET OG HVOR ER VI NU?

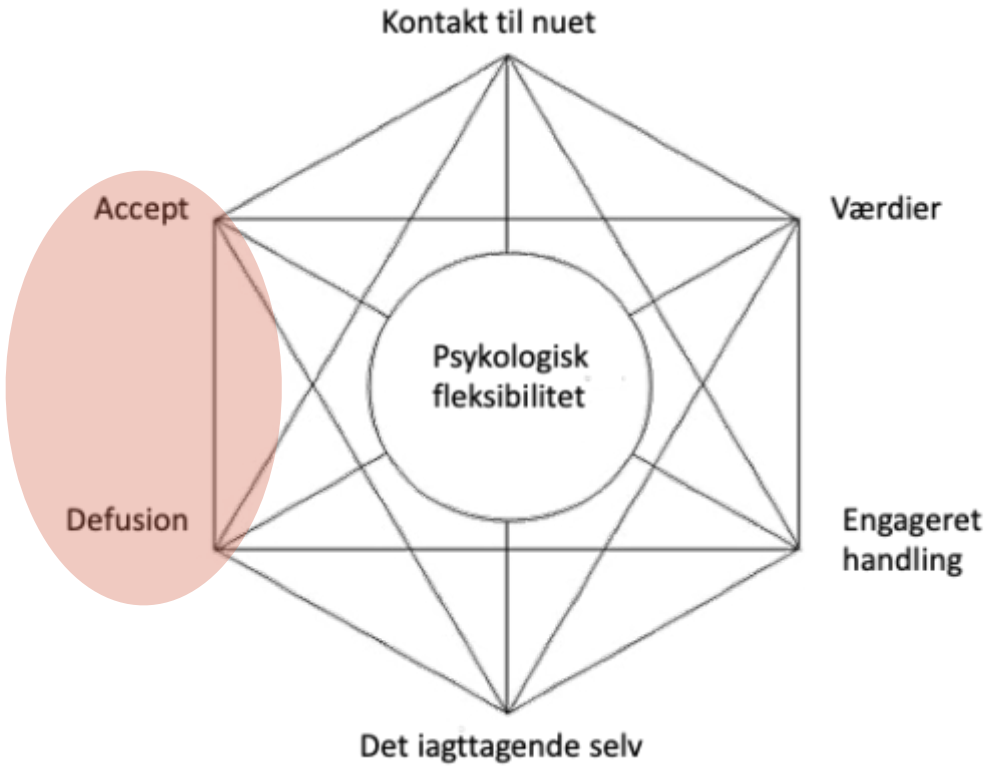
- Modul 1: I har fået en fornemmelse af ACT
- Modul 2: I kan undersøge, hvad der foregår
- Modul 3: I kan undersøge endu mere specifikt, hvordan kontrol og undgåelse ift. private oplevelser virker + invitere til at skifte "dagsorden"
- **Modul 4: Hvad gør vi så, når vi synes, at tanker og følelser "står i vejen", og kontrol og undgåelse ikke virker?**

AT VÆRE MED

Hvad sker der under kølerhjelmen?

Vi er ikke i stykker, når vi tager tanker bogstaveligt eller forsøger at styre, hvad vi tænker og føler.

Men vi kan "sidde fast" og have brug for at forholde os mere fleksibelt til tanker og følelser.



UNDGÅELSE ER NOGLE GANGE HJÆLPSOMT





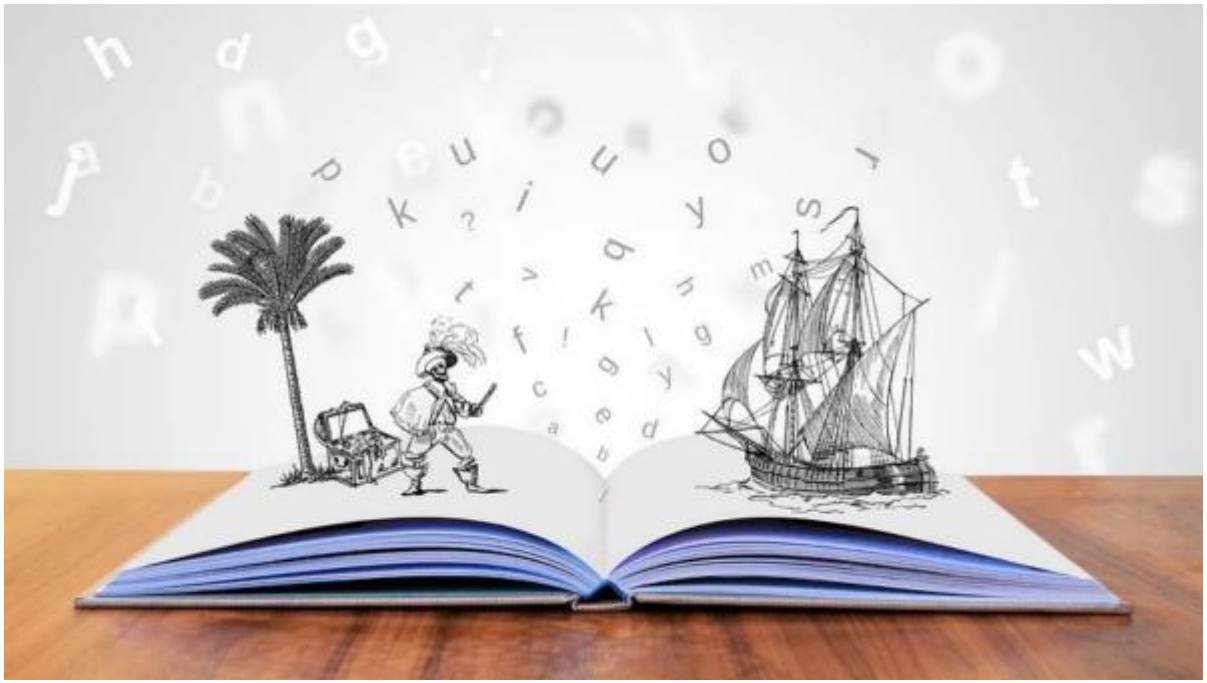
ANDRE GANGE ER DET BEDRE AT KUNNE VÆRE MED DET, DER ER





FUSION ER NOGLE GANGE HJÆLPSOMT . . .





ANDRE GANGE ER DET BEDRE AT SE TANKER SOM MENTALE INPUT / "FORSLAG"





VI ARBEJDER MED ACCEPT OG DEFUSION



Når kontrol og undgåelse ikke virker
og / eller skaber mere lidelse.



Og når tankerne farver udsynet
og dikterer ikke hjælpsom handling.

HVAD KAN MAN GØRE?



1: TÆNK PÅ EN PERSON

Tænk på en person, der forsøger at få kontrol over noget, de synes er svært. Fx:

- en patient med kroniske smerter
- en pårørende, der kræver handling
- en medarbejder, der vil have dig til at løse et problem, du synes vedk. selv skal løse
- en samarbejdspartner, der har en anden opfattelse af, hvad der bør gøres



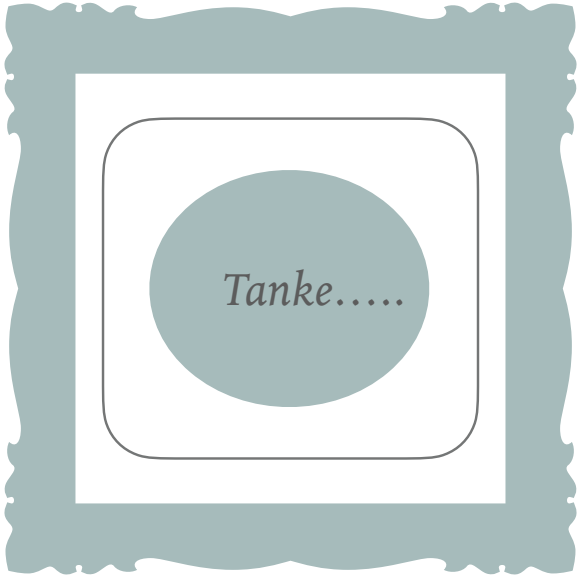
2: FUSION OG UNDGÅELSE?

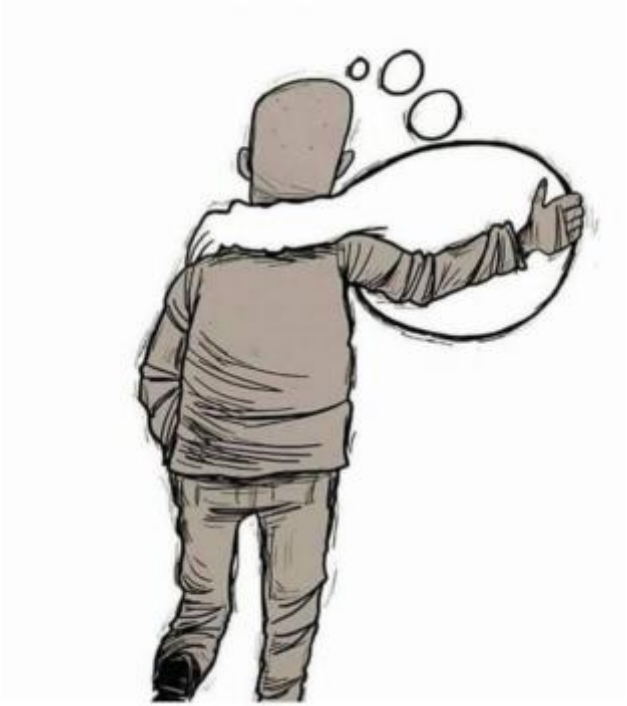
- Hvilke tanker tager vedkommende måske bogstaveligt, som ikke er hjælpsomme i denne sammenhæng?
- Hvilke private oplevelser forsøger vedkommende måske at undgå eller kontrollere?

- Stil nu de samme spørgsmål til dig selv ift. hvad du oplever og kommer til at bøvle med, når du er i en samtale med vedkommende.

LAD OS UDFORSKE ANDRE MÅDER AT FORHOLDE SIG TIL TANKER PÅ



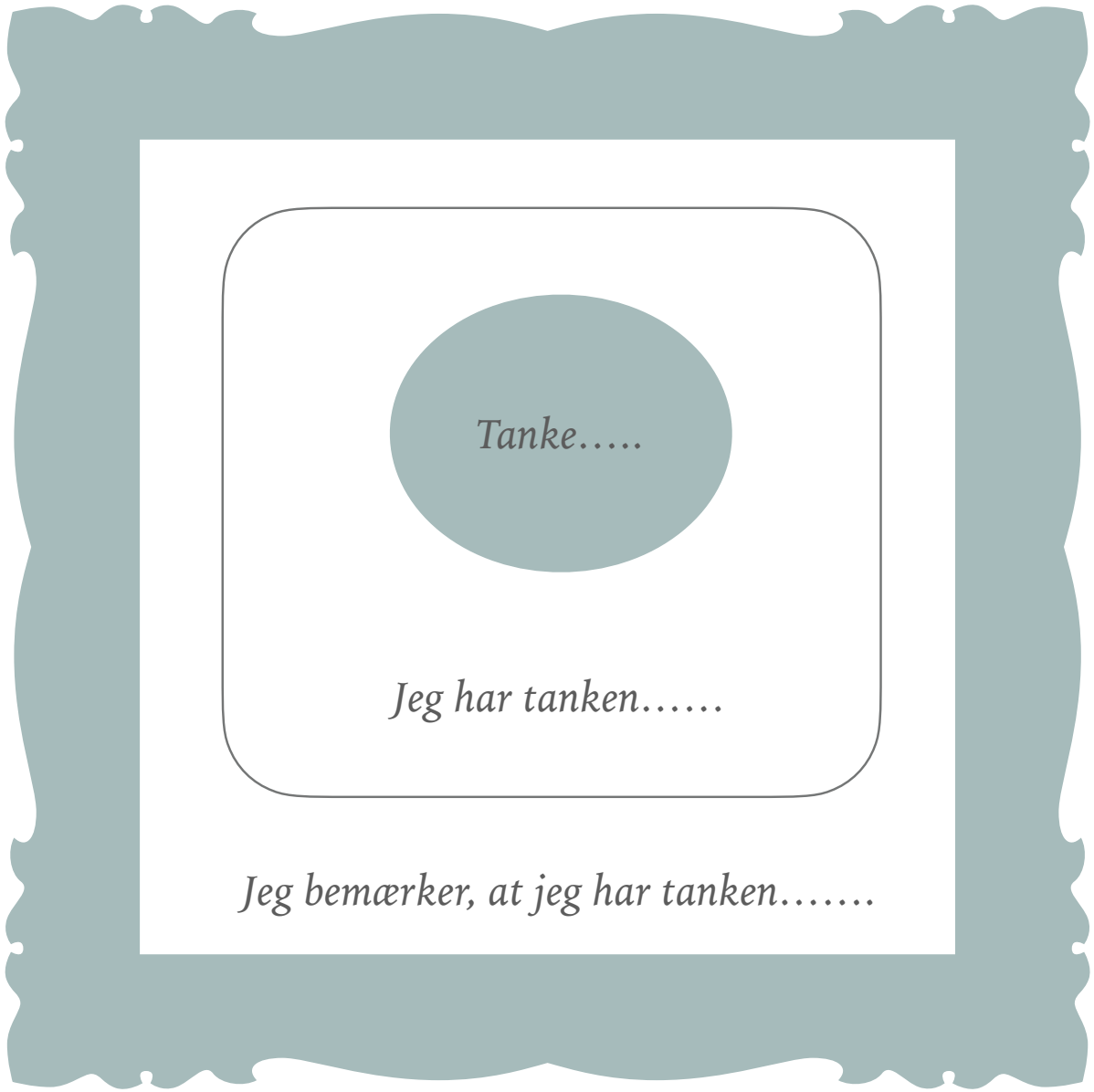




ØVELSE: SÆT BILLEDER PÅ



- Vær nysgerrig på tanken / tankerne
- Tal om hovedet / hjernen / sindet som en "problemknuser" eller en personlig rådgiver, der hele tiden har til opgave at vurdere og rådgive.
- Leg med andre beskrivelser af tankerne, fx den indre teenager osv.
- Undersøg tankerne - hvis jeg kunne tale direkte med den tanke, hvad ville den så sige, at den hjælper med?
- I stedet for at diskutere eller dvæle længe, er du så villig til blot at anerkende tanken og sige "tak for den tanke"?
- Hvad bliver anderledes? Hvad bliver muligt?



ØVELSE: JEG BEMÆRKER…

- Tænk på en tanke, der kan frustrere dig.
- Dvæl og lev dig ind i det.
- Sig nu tanken for dig selv.
- Pause
- Sig nu: "Jeg har tanken…" (sæt tanken ind bag sætningen)
- Pause
- Sig nu: "Jeg lægger mærke til, at jeg har tanken…" (sæt tanken ind bag sætningen)
- Hvad skete der - blev noget anderledes?

ØVELSE: GÅ EN TUR MED DINE TANKER



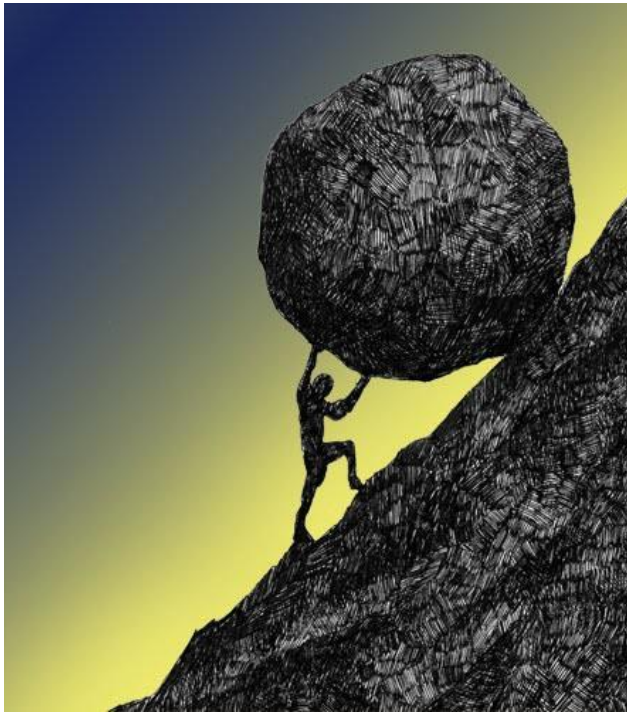
1: Gå en tur med din makker, der agerer dit sind, der giver en lind strøm af tanker.

Bagefter: Hvordan forholdt du dig til dine tanker undervejs? Hvor styrende blev de?

2: Gå igen en tur med dine "tanker" og forhold dig nu mere mindfuldt, dvs. iagttagende, nysgerrigt og ikke-dømmende.

3: Bagefter: Var tankerne stadig med?
Hvad var anderledes i dit forhold til dem?
Hvad betyder det for dine handlemuligheder?

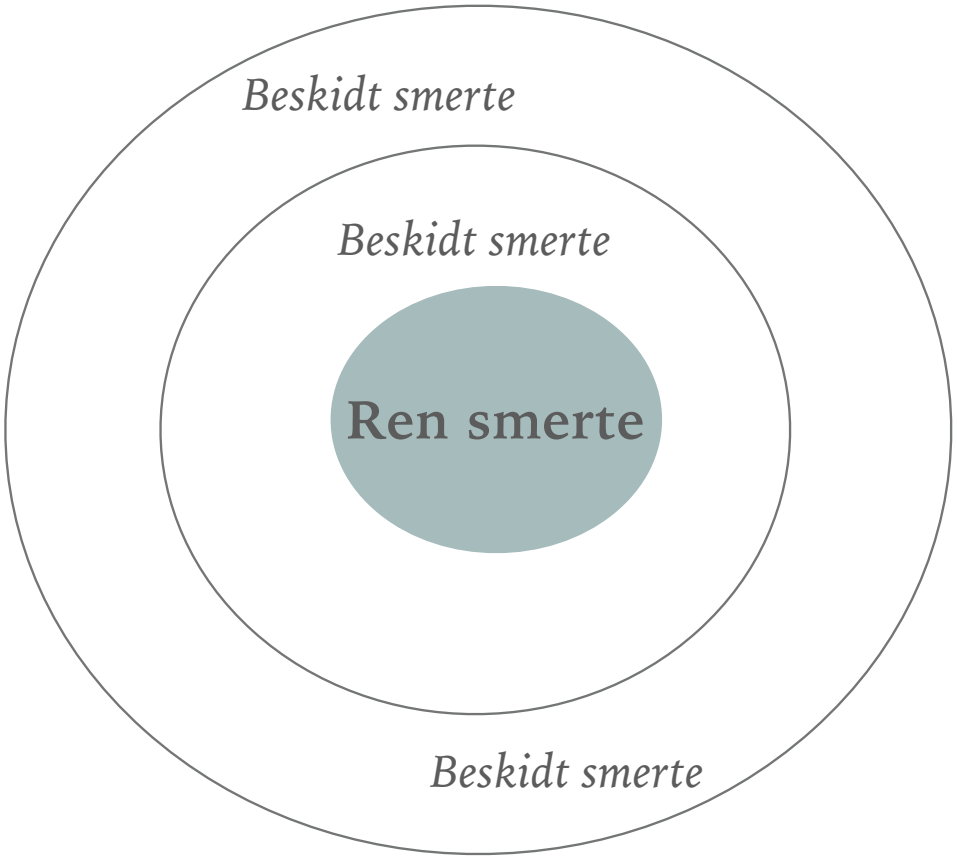
LAD OS UDFORSKE ANDRE MÅDER AT VÆRE MED SMERTEN PÅ







OBS: ACCEPT ER RETTET MOD DET MAN KALDER "DEN RENE SMERTE"



"Ren smerte"

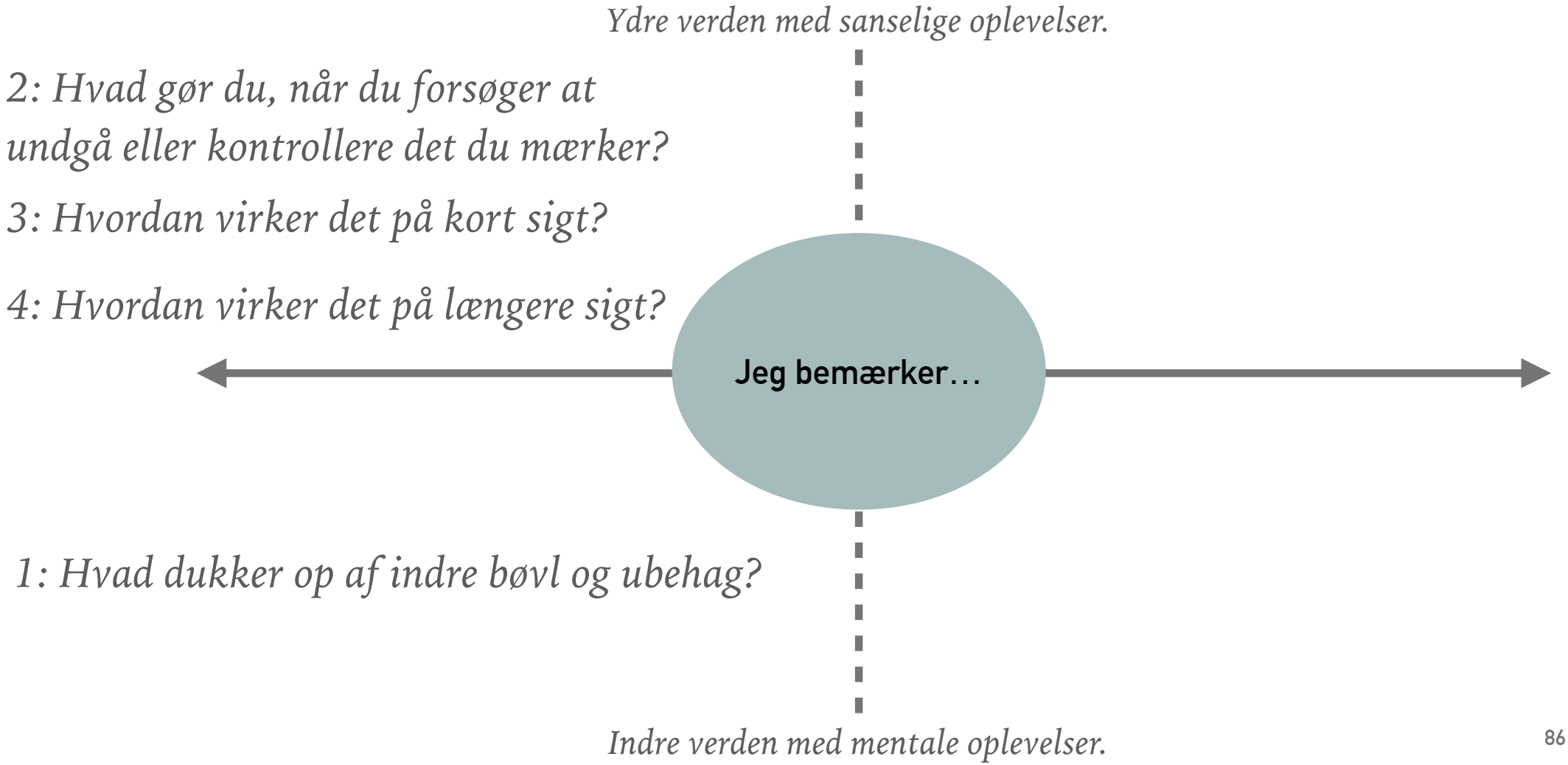
De knubs livet giver.

Ikke selvvalgt.

"Beskidt smerte"

Det ekstra smerte, vores forsøg på undgåelse af "Ren smerte" forårsager.

"KREATIV HÅBLØSHED" BANER VEJEN FOR ACCEPT



HVAD KAN MAN FX SIGE?

Du siger, at smerten er uudholdelig. Må jeg undersøge den tanke sammen med dig?

Hvad sker der inden i dig, når den tanke dukker op? Hvad sker der med dine handlemuligheder?

Vil du være med til at undersøge, hvad der sker, hvis du ikke bruger din energi på at få smerten til at forsvinde lige nu?

Må jeg lave en øvelse sammen med dig? Så taler vi om den bagefter?

ØVELSE: UNDERSØG OG HOLD DET NÆNSOMT



- Hjælp personen med at sætte ord på oplevelsen ved at spørge ind. Hvad er det for en følelse? Valider og normaliser på en troværdig og anerkendende måde.
- Hjælp personen med at lære følelsen at kende. Undersøg den nysgerrigt sammen, ikke-dømmende.
- Foreslå og vis, hvordan der kan gives omsorgsfuldt plads til oplevelsen, fx ved at holde det nænsomt i sine hænder og vha. vejtrækningen.
- Støt personen i at se verden omkring følelsen, udvide opmærksomheden: Hvad lægger du også mærke til lige nu?

ØVELSE: AT LÆGGE PÅ HYLDEN



- Inviter din patient til at beskrive en smerte, 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 kamp og undgåelse), når h*n mærker smerten.
- Hver gang du ser tegn på kamp og undgåelse, foreslår du, at patienten lægger det h*n gør på en imaginær hylde, så det ikke skygger for smerten.
- Fortæl patienten, at h*n selvfølgelig får handlingerne på hylden med hjem igen.
- Undersøg igen smerten.
- Opfordre patienten til også selv at bemærke impulser til kamp og undgåelse og inviter til, at h*n blot bemærker impulsen og "lægger den på hylden".
- Fortsæt undersøgelsen i xx minutter.
- Undersøg til sidst, hvordan det opleves for patienten at være med smerten og bemærke impulsen til at kæmpe imod uden at gøre det. Drøft mulighederne.



VEND TILBAGE TIL DIT EGET EKSEMPEL

- Tænk igen på en kommunikation, hvor du hurtigt får en "bøvlet" tanke.
- Sid lidt med tanken.
- Hvad sker der, hvis du tager tanken helt bogstaveligt?
- Hvad sker der, hvis du blot bemærker, at du har tanken?
- Hvad sker der, hvis du giver plads til det ubehag, der kommer, uden at vurdere det?
- Hvad giver det af handlemuligheder?



STOP OP OG OVERVEJ

Ingen af de her øvelser er noget, I skal gøre, hver gang en tanke eller følelse dukker op. Spørgsmålet er altid:

- Hvad foregår der?
- Er fusion eller undgåelse et problem?
- Hvis ja, inviter til at udforske fleksibilitet lidt mere.



FIND INSPIRATION OG VÆR KREATIV

Der findes mange ACT-grundbøger og ACT selvhjælps-bøger.

Fx Russ Harris':

- "ACT i teori og praksis"
- "Lykkefælden" (findes også som en slags pixibog)

Find inspiration.

Vær kreativ og find selv på noget, der måske passer endnu bedre til den situation, du står i.

OPSUMMERING



OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE

- Oplevelsesmæssig undgåelse er forsøg på at undgå, mindske, fjerne eller kontrollere private oplevelser.
- Private oplevelser er alt det vi oplever, som andre ikke kan se.
- Det vil sige tanker, følelser, kropslige fornemmelser, erindringer, impulser.



ACCEPT

Accept er *ikke* resignation, underkastelse, glemsel eller nydelse.

Accept er:

- Villighed i dette øjeblik.
- Uden forbehold at lade de private oplevelser passere eller få plads.
- Et udgangspunkt for værdibaseret handling, hvor kontrol og undgåelse ville stå i vejen.



FUSION

- Tankerne tages bogstaveligt og opleves som endegyldige sandheder.
- Høj grad af fusion medfører, at vi har en stærk følelsesmæssig, fysisk og adfærdsmæssig respons, der "matcher" tanken.
- Vær særligt opmærksom på:
  - vurderinger
  - "løsningsforslag"
  - årsagsforklaringer
  - regler



DEFUSION

- Vi forholder os fleksibelt til vores tænkning.
- Tankerne tages ikke bogstaveligt.
- Tankerne kan ses som mentale input. Noget vi kan vælge at handle på eller lade være.
- Tankerne kan stadig påvirke os, men behøver ikke længere styre vores handlinger.
- Vi kan lettere vælge, hvad vores næste handling skal være.

GENKEND FUSION OG OPLEVELSESMÆSSIG UNDGÅELSE OG UNDERSØG FUNKTION OG WORKABILITY











HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

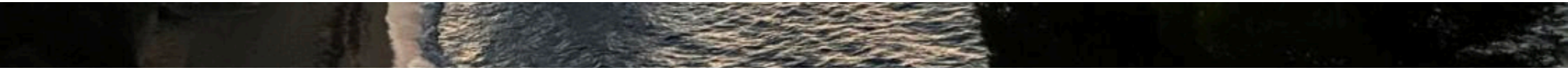
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 5: Under kølerhjelmen - nuet og iagttagende selv





HVOR HAR VI VÆRET? OG HVOR ER VI NU?

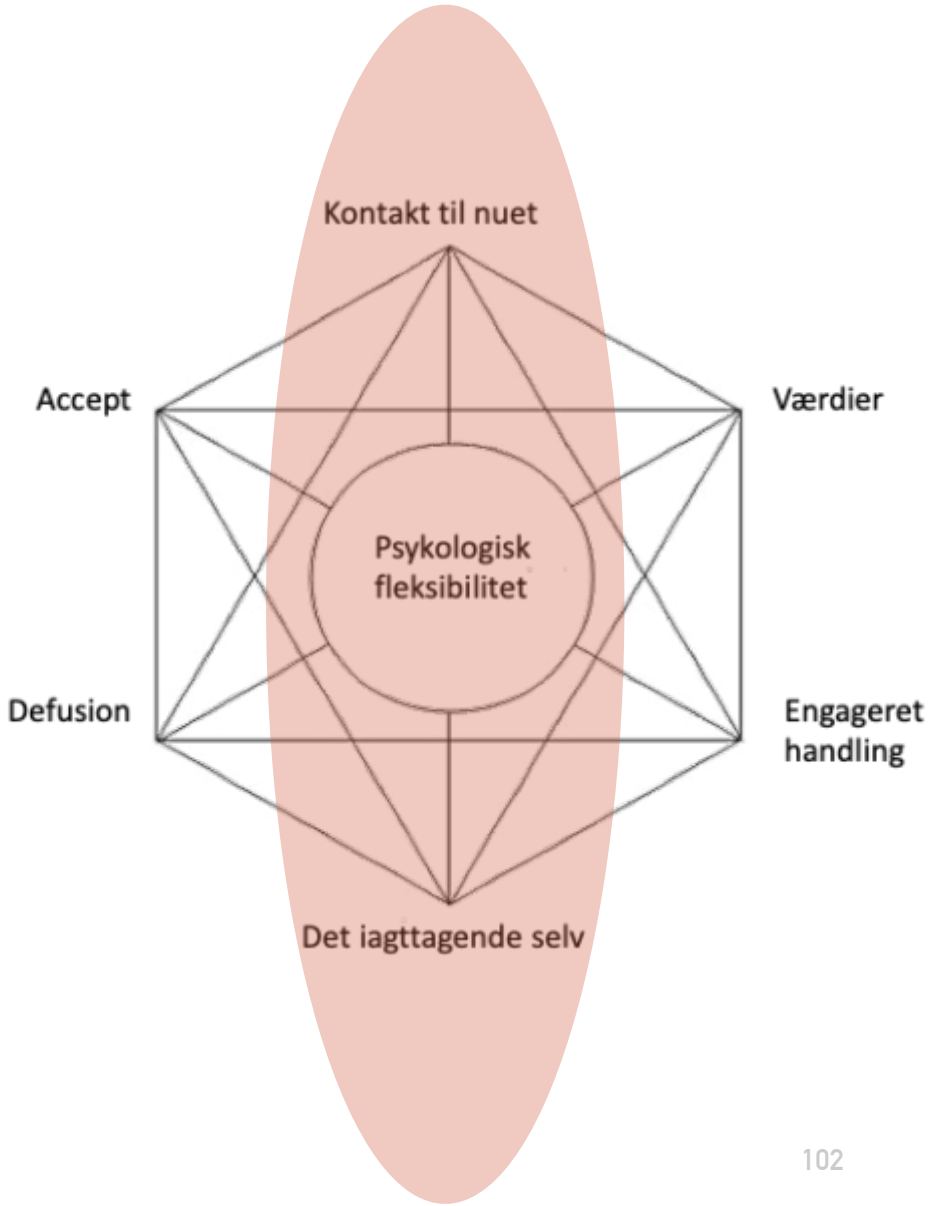
- Modul 1: I har fået en fornemmelse af ACT
- Modul 2: I kan undersøge, hvad der foregår.
- Modul 3: I kan undersøge, hvordan kontrol og undgåelse ift. private oplevelser virker? + Invitere til at skifte "dagsorden".
- Modul 4: I kan udforske mere fleksible måder at være med tanker og følelser på.
- **Modul 5: Hvad gør vi, når vi bliver fanget mentalt i tid, tanker og fortællinger om os selv?**

AT VÆRE BEVIDST OG FLEKSIBELT TIL STEDE

Hvad sker der under kølerhjelmen?

Vi er ikke i stykker, når vi dvæler ved fortiden, bekymrer os for fremtiden eller lader historier definere, hvem vi er.

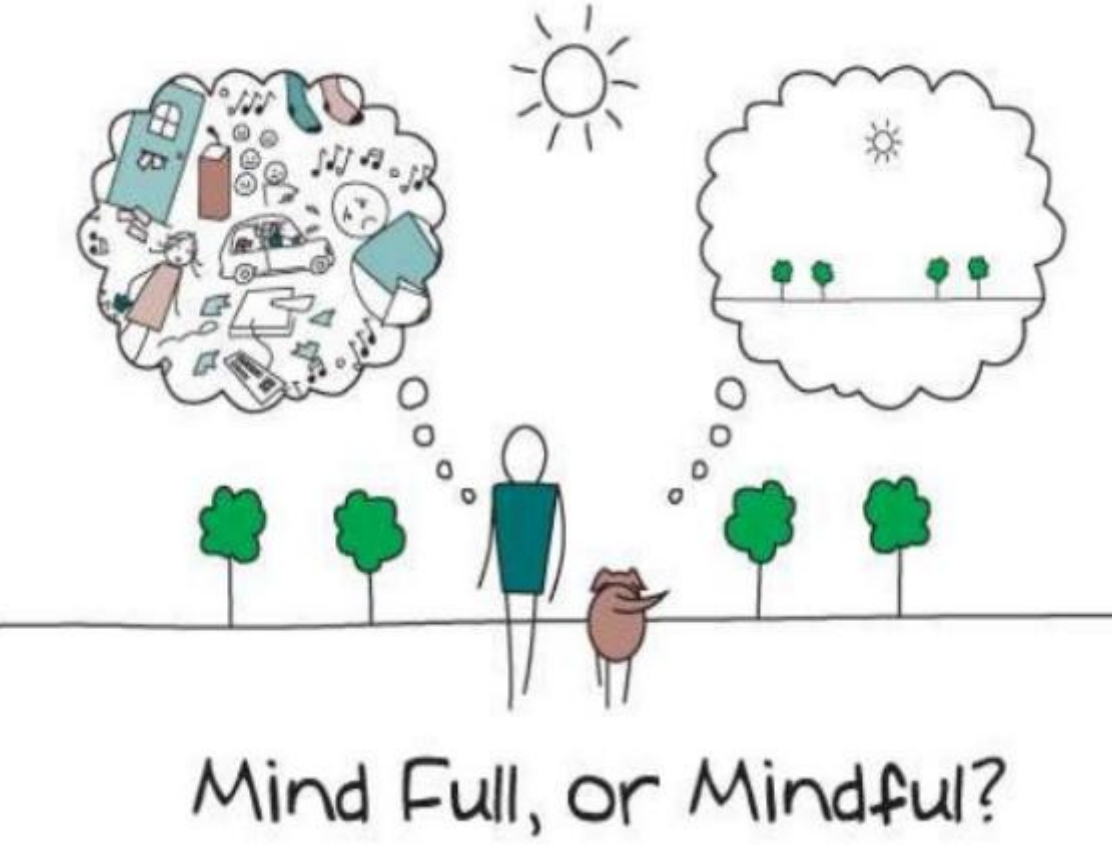
Men nogle gange kan der være brug for, at vi forholder os mere fleksibelt til os selv og er mere bevidst om, hvad vi oplever lige nu og her.





LØS OPGAVEN 2 OG 2

- Sid ryg mod ryg under hele øvelsen
- Makker 1: Tegn en figur på dit papir. Instruer bagefter din makker i at tegne samme tegning som dig på sit eget papir uden at kigge på dit papir
- Makker 2: Tegn figuren vha. instrukserne fra din makker
- Undervejs: Tal sammen, hjælp hinanden uden at kigge
- Drøft bagefter hvad I lagde mærke til undervejs. Hvad var hjælpsomt? Hvornår blev det svært?



TÆNK PÅ EN VANSKELIG SAMTALE

- Hvad kan få dig til at miste nærværet og kontakten med den anden?
- Hvad sker der med kommunikationen, hvis du
  - ikke er helt til stede
  - laver antagelser uden at tjekke din forståelse
  - er optaget af at præstere frem for at være nærværende

MENTALT AT KUNNE REJSE I TID OG STED ER NOGLE GANGE HJÆLPSOMT









Hvis vi kun havde "nu", ville det også være bøvlet.



SELV RUMINATION OG BEKYMRING HAR SINE MIDLERTIDIGE FORDELE

- (Midlertidigt) fravær af kropsligt ubehag
- Det ligner problemløsning
- (Falsk) følelse af kontrol

- Oplevelsesmæssig undgåelse

ANDRE GANGE ER DET BEDRE AT KUNNE FORBLIVE NÆRVÆRENDE







SELV-FORTÆLLINGERNE ER NOGLE GANGE HJÆLPSOMME

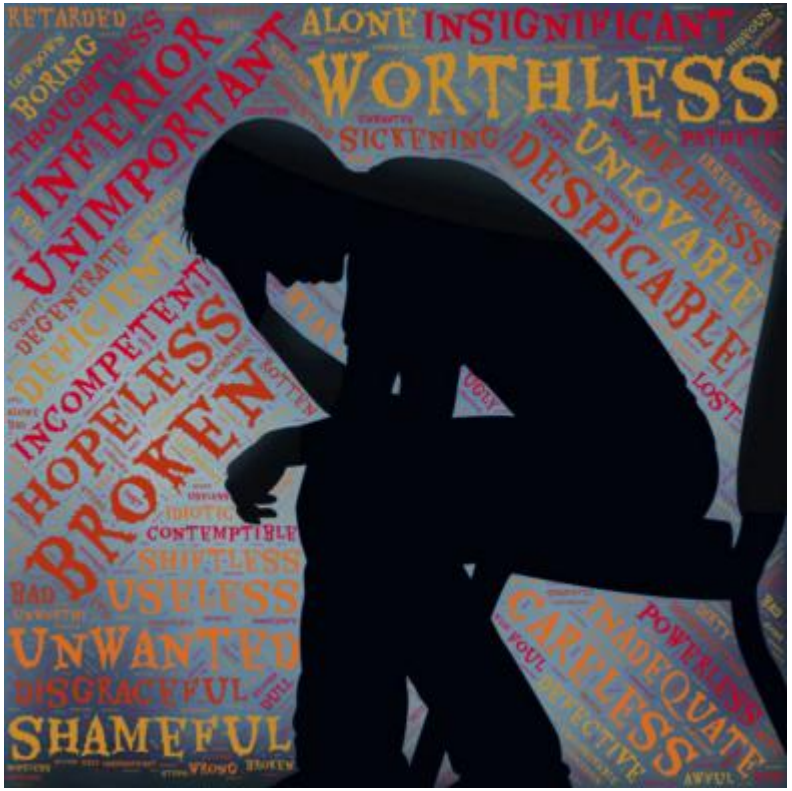






ANDRE GANGE ER DE IKKE. . .

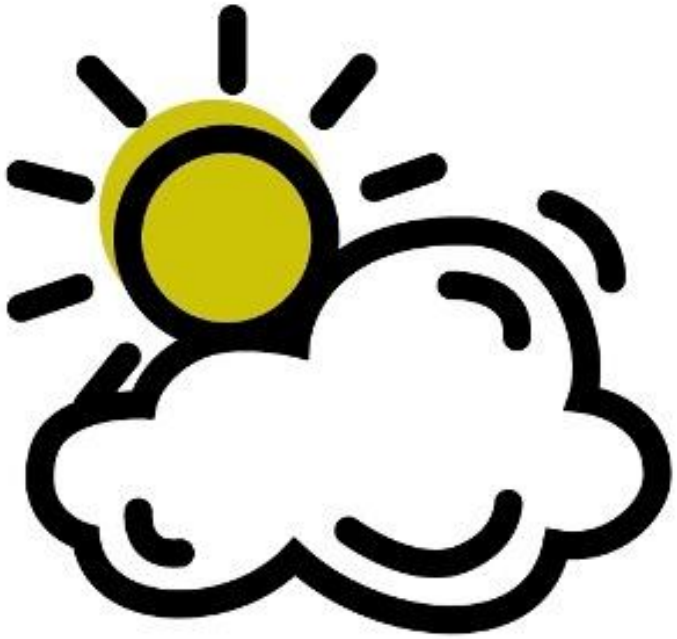




VI ARBEJDER MED KONTAKTEN TIL NUET OG VORES PERSPEKTIVTAGNING



Når vi ikke lægger mærke til, hvad der sker i og omkring os. Når vi fanges i ikke hjælpsom rumination og bekymringer.

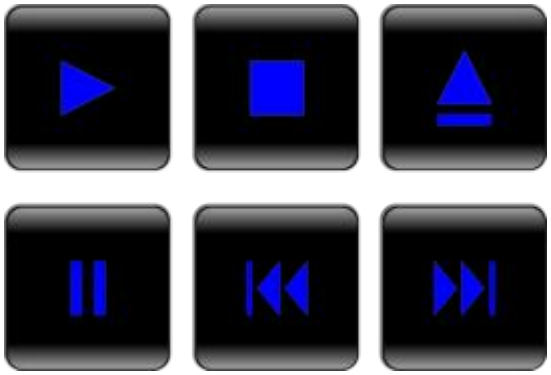


Når vi overvældes af vores oplevelser og kæmper med skam og selvkritik eller fanges i en rigid selv-forståelse.

HVAD KAN MAN GØRE?

LAD OS UDFORSKE MÅDER AT SKABE EN FLEKSIBEL OPMÆRKSOMHED PÅ











LEARNING ACT

Fra 1. udgave af bogen “Learning ACT” kan man frit tilgængeligt finde læringsvideoerne på youtube.

Robyn Walser arbejder i videoen med “kontakt til nuet” og din opgave er at vurdere efter hvert klip, om hendes interventioner var ACT-konsistente eller ej.

Bagefter reflekterer Robyn selv i videoen over, hvad hun gør.







SAMTALEN: TRÆN 2 OG 2

- Makkerens opgave: Spil en patient eller uddannelseslæge, der præsenterer et problem og fortaber sig i bekymringer.
- Lægens opgave: At stoppe op, når makkeren "forsvinder" fra nuet og invitere makkeren til at lægge mærke til, hvad der sker lige nu, hvor opmærksomheden er.
- Byt roller.
- Hvordan virkede det? Hvornår var det hjælpsomt, hvornår var det ikke?
- Hvad gav det af muligheder?



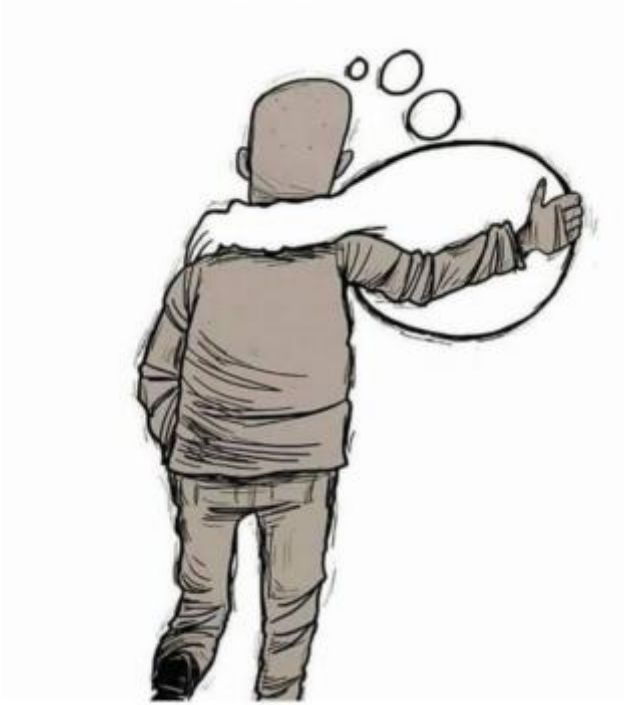
ØVELSE: KASTE ANKER – FLEKSIBEL OPMÆRKSOMHED

- Læg mærke til din tanke / følelse …
- Læg nu mærke til 3 ting du kan høre
- Læg nu mærke til 3 ting du kan se
- Læg nu mærke til 3 ting du kan mærke mod din hud
- Læg nu mærke til hvad du kan lugte
- Læg nu mærke til, hvad du kan smage
- Læg mærke til din tanke / følelse
- Læg mærke til at her sidder du og der er dine tanker og følelser og der er også det du kan opleve med dine 5 sanser.
- Læg mærke til, at du kan vippe frem og tilbage uden at glide med, men blive lige her og nu.

Drøft bagefter, hvilke valg- og handlemuligheder giver det, når vi øver at rette opmærskomheden mod nuet?

LAD OS UDFORSKE FLEKSIBEL PERSPEKTIVTAGNING







HVEM ER DU?



Øvelse

REFLEKSION

Hvad bliver muligt, når jeg kan have en tanke uden at skulle være den?



JEG ER...

Øvelse



TRÆN PERSPEKTIVTAGENDE SPØRGSMÅL

Træn at skifte til forskellige perspektiver ift. tid, sted og person undervejs i samtalen.

- Hvad ville den 20-årige dig synes om den måde, du vælger at leve dit liv på lige nu?
- Hvad ved den 80-årige dig er vigtigt for dig, der sidder her lige nu?
- Forestil dig, at du står udenfor og kigger ind på dig og din kompagnon? Hvad lægger du mærke til når du ser ind på jer?
- Hvis du træder et skridt tilbage og iagttager din kurs, hvor lægger du så mærke til, at du er på vej hen?
- Hvis du så på dig selv med din patients / kollegas / families øjne, hvad ville du så se?

- Spørg nu: Hvad får du øje på fra dette perspektiv, som du ikke så fra det første? Hvad giver det dig mulighed for at vælge?

OPSUMMERING

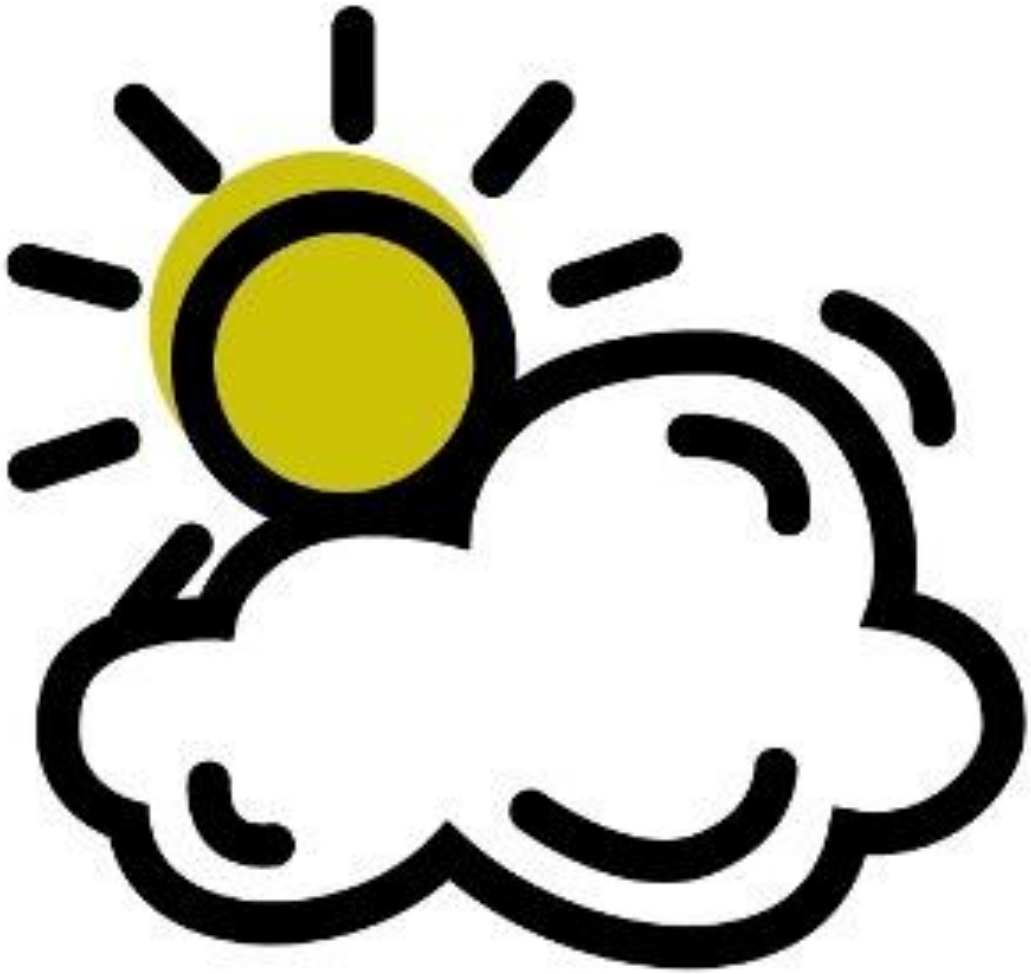


KONTAKT TIL NUET

- en bevidst og fleksibel opmærksomhed på det der opleves lige nu
- en bevidst og fleksibel opmærksomhed, der kan flyttes rundt, zoome ind og ud

Så vi kan:

- være nærværende overfor andre og os selv
- undersøge hvad der sker og nyde øjeblikket
- lære nyt og justere vores handlinger og kommunikation



IAGTTAGENDE SELV

Min evne til fleksibel perspektivtagning:

- jeg kan have tanker og følelser ud at være defineret af dem
- jeg kan lægge mærke til mine selvfortællinger - at det er fortællinger
- jeg kan se på mig selv, det jeg oplever og den situation jeg står i se fra forskellige perspektiver
- jeg kan mere frit kan vælge, hvordan jeg vil handle

PS. VI ARBEJDER MED 3 VIGTIGE "SELV-FORSTÅELSER" - HOLD FORSTÅELSERNE LET

1: Et indhold

- Jeg er læge / psykolog / datter / mor
- Den fortælling en person har om sig selv. Er typisk mere statisk og kan medføre rigiditet.

2: En proces

- Vores evne til at bemærke og beskrive den evige strøm af oplevelser i nuet.

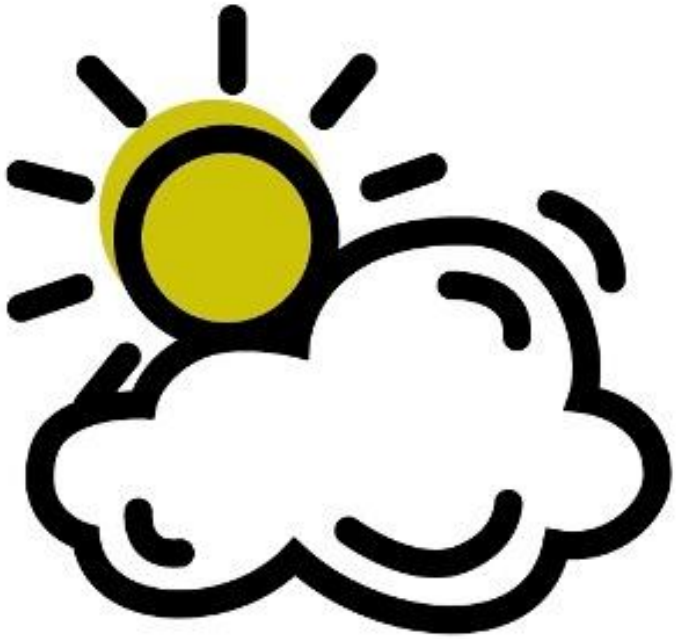
3: En perspektivtagning

- Vores evne til fleksibel perspektivtagning (se næste slide)



HVAD GØR KONTAKT TIL NUET OG PERSPEKTIVTAGNING TIL SAMMEN?





Kontakt til nuet hjælper os med at opdage, hvad der sker.

Iagttagende selv hjælper os med at opdage, at vi kan se det fra forskellige perspektiver.

Tilsammen kan det give os mere frihed til at vælge, hvordan vi vil handle.

INSPIRATION & GRATIS RESSOURCER

- https://vibekebie.dk/terapi
- https://www.pnf.dk/jens-wraa-laursen/downloads/
- Insight timer (app)





HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

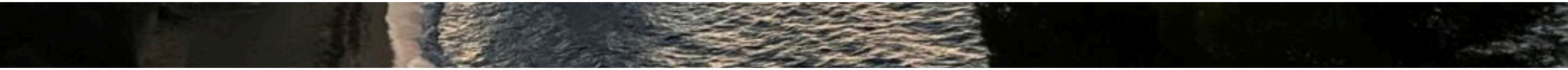
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med

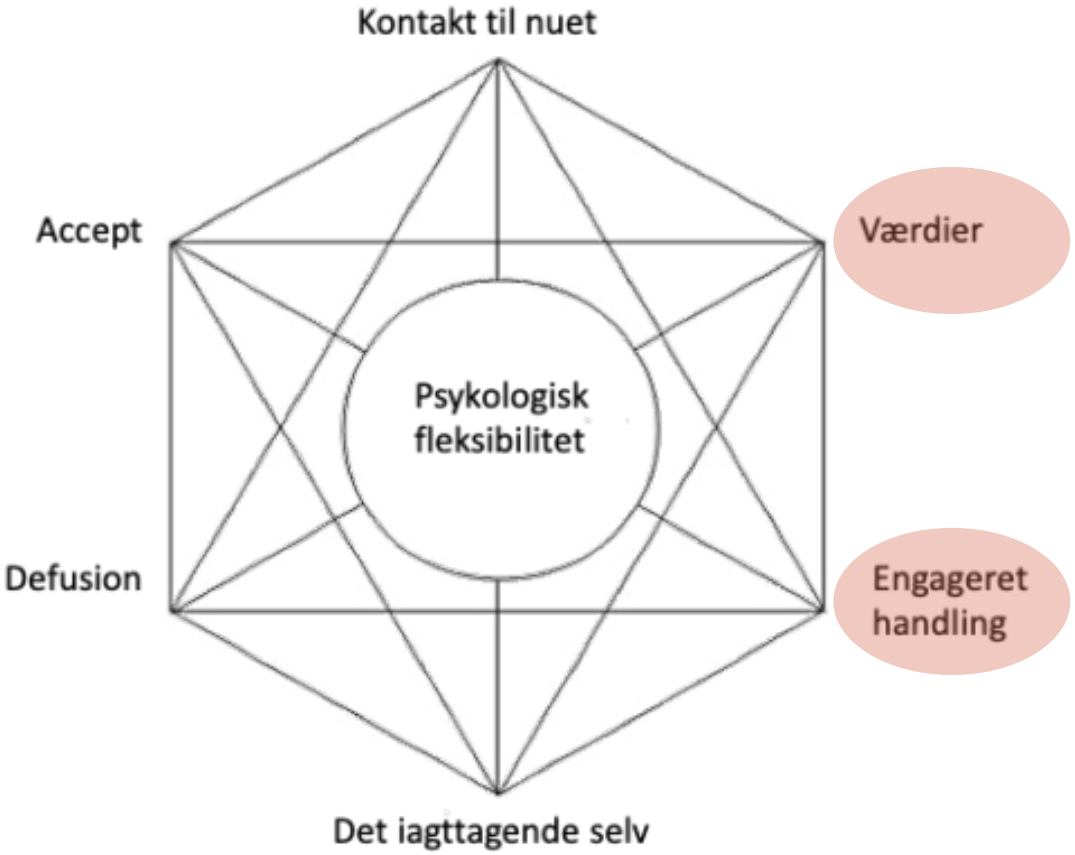


ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 6: Under kølerhjelmen - værdier og engageret handling





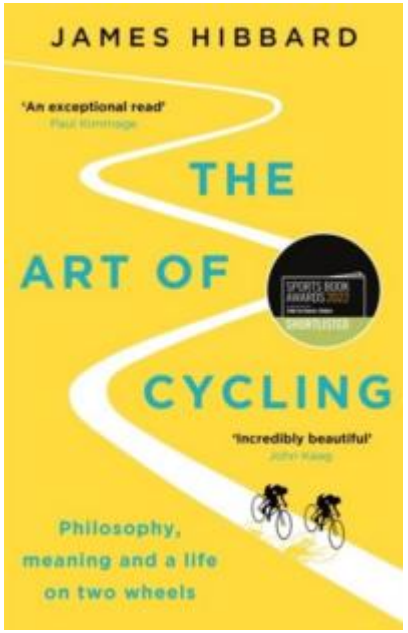
I DETTE MODUL

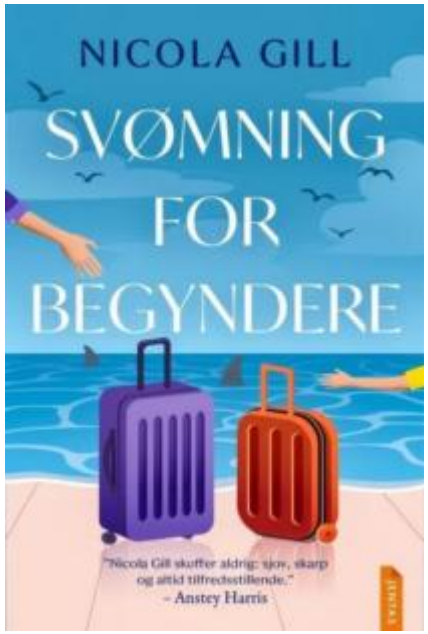
- Hvorfor fokus på oplevelsesorientering?
- De to sidste kerneprocesser i hexaflexen.
  - Værdier og engageret handling
- Om at styrke vital retning og handling.



TOVTRÆKKERMETAFOREN







HVORFOR OPLEVELSESORIENTERET?

- Vores tillid til sproget er (for) stor.
- Fx. ligger der som en del af diagnosekriterier og erkendelse af lidelse ofte en indsigt i at adfærden ikke er gavnlig - uden at det stopper adfærden.
- Det er ikke "frontallapperne", der har brug for at lære nyt men "Fix-det-Felix" (amygdala og hippocamus).
- Fix-det-felix lærer ikke af logik og fornuft men af erfaring.
- Nemmere at huske med multimodal indlæring.
- Metaforerne og øvelserne hjælper til defusion.

ENGAGERET HANDLING



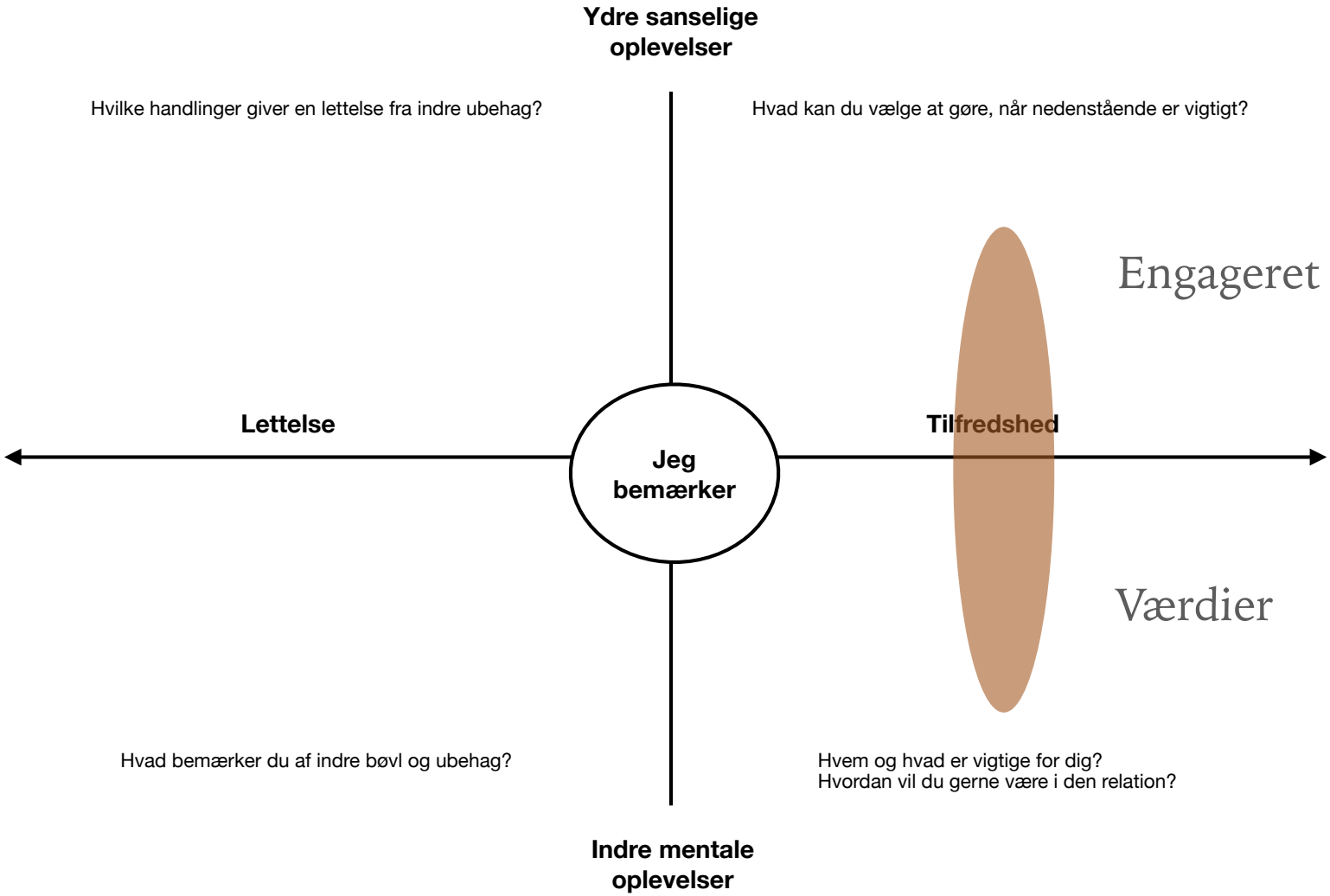


VÆRDIER

Ønsket kvalitet ved handlinger

De skridt vi tager i retning af vores værdier

ACT-matrix



Frit efter Kevin Polk

"DEN ONDE TVILLING"

Modsætning til værdier



Manglende viden om eller

opmærksomhed på værdier

Modsætning til engageret handling



Passivitet, målløshed, impulsivitet,

"Tisser i bukserne for at holde varmen"



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



DEBRIEFING SWEET SPOT

- Tal med din sidemand om, hvad der gør, at netop dit sweet spot bliver et sweet spot.
- Undersøg om det siger noget om hvad eller hvem der er rigtig vigtig for dig.
- Sæt gerne ord på den værdi dit sweet spot repræsenterer.
    - (husk at “værdi” er kvaliteten ved en ønsket handling)

VÆRDIEN I SMERTEN

Hvad siger det smertefulde om patientens værdier?





VÆRDIEN I SMERTEN

- To sider af samme sag.
- Tal med din makker om en eller to patienter, hvor I drøfter hvilken værdi patientens smerter er udtryk for.

NEKROLOG-ØVELSEN



Hvad vil du ønske eller være stolt over, at der blev sagt om dig til din begravelse?



NEKROLOG-ØVELSEN

- Forestil dig, at vi kommer til gravøl på kroen efter din begravelse og på magisk vis kan vi liste rundt og høre hvad folk siger om dig.
- Gæsterne ved hvert bord repræsenterer et livsdomæne (fx. et bord til patienter, et bord til praksismanagere, et bord med kolleger).
- Vælg et bord at stille dig hen til og læg mærke til hvad du vil være tilfreds og stolt over at der kunne blive sagt om dig ved det bord. Skriv det ned.
- Debrief med makker: Læs op for din makker hvad der blev sagt, som du ville være stolt og tilfreds over.
- Drøft om og hvordan den værdi kommer til udtryk i dit daglige virke i fht. livsdomænet.



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 reinforcerende 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.

TRYLLEFEØVELSEN

Hvis en tryllefe kom forbi din seng i nat mens du sov og sørgede for, at du ikke længere slås med de besværlige følelser og tanker du har -
så du fik mere plads til at bruge kræfter på det, der er vigtigt for dig,
hvordan og hvornår ville du opdage, at hun havde været der?
Hvem ville ellers kunne se, at hun havde været der?
Udtryk forandringer i adfærdstermer.





GØR DET OVERSKUELIGT

- "Hvad er den mindste handling, du indenfor den næste time kan vælge at lave, som er i tråd med din værdi?"
- Visualiser hvordan det vil se ud, som om vi kunne se det på en optagelse:
  - Om en dag
  - Om en måned
  - Om et år
- Undersøg tiltroen til at få sat handling på værdien (Højere end 7 ud af 10)

PRØV ELLER ØV?





"BEVÆG DIG I RETNING AF VÆRDIEN"



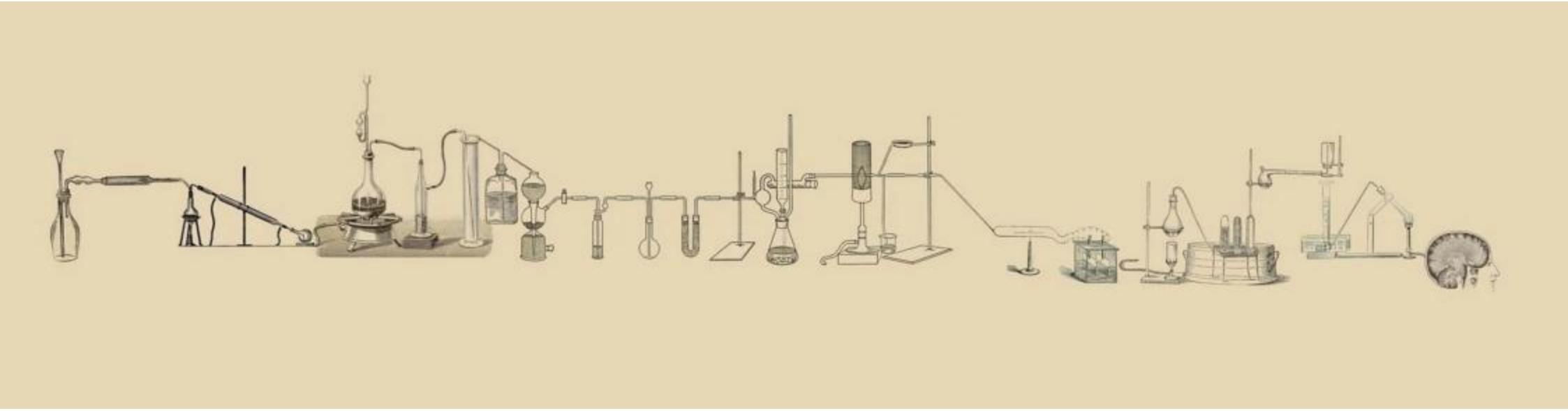
Ud på gulv-metaforillustration



FRIT OVERSAT EFTER ROBIN WALSER

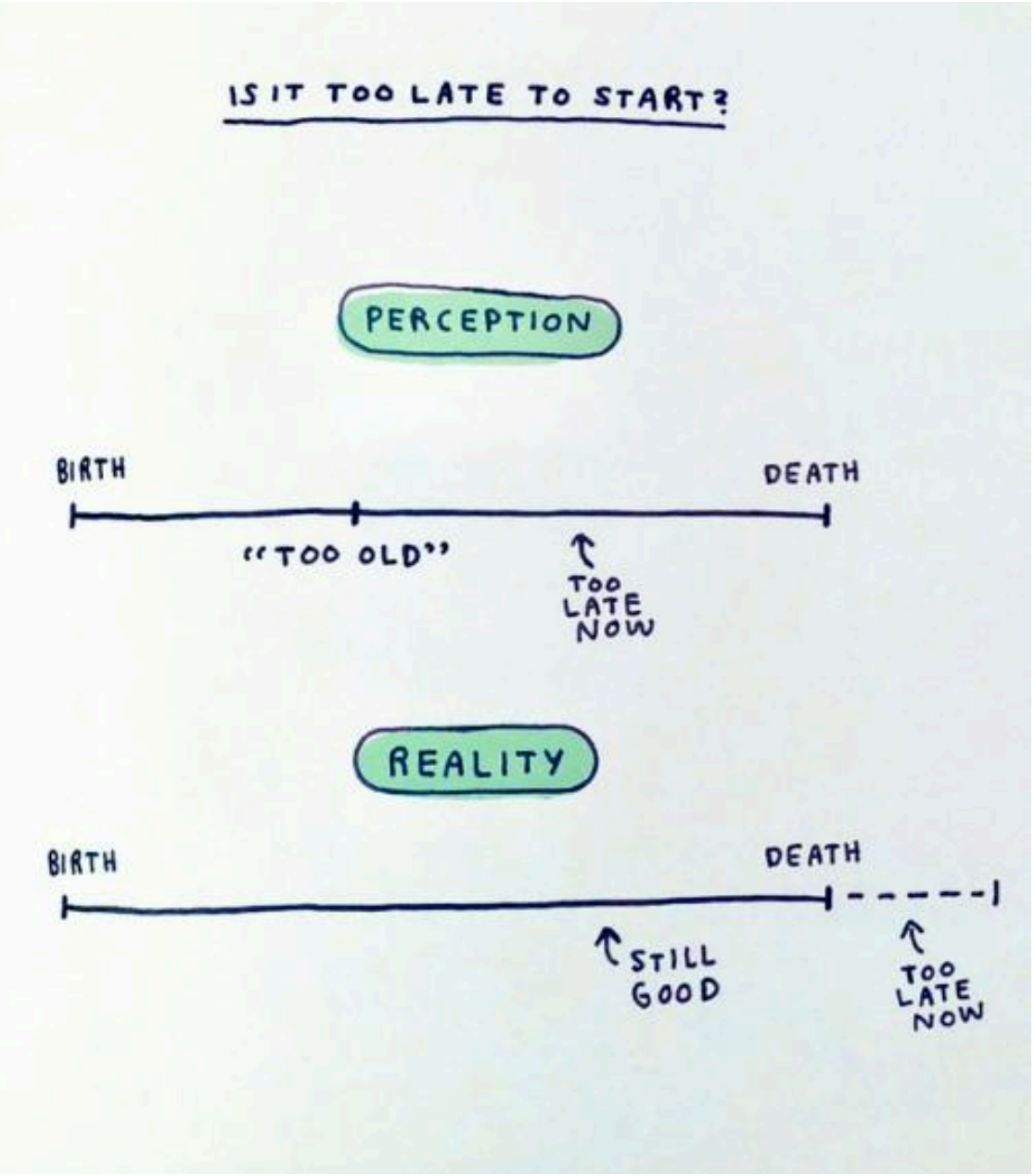
➤“Jeg vil ikke købe,
at du ikke kan -
men det er helt ok
ikke at være villig”

PLANLÆG ET EKSPERIMENT



GØR DET LIDT SMART

- **S**pecifikt: Kan patienten se eksperimentet for sig, og hvornår vil patienten lave det?
- **M**estring og **m**ening: Har patienten de fornødne færdigheder og giver det mening?
- **A**ccept: Har patienten en plan ift. at være med oplevelse af ubehag undervejs?
- **R**ealistisk: Kan eksperimentet gennemføres selv om patienten er i affekt eller træt?
- **T**illid til gennemførelse: På en skala fra 1-10? (En god plan scorer mindst 7)



OPFØLGNING PÅ EKSPERIMENT

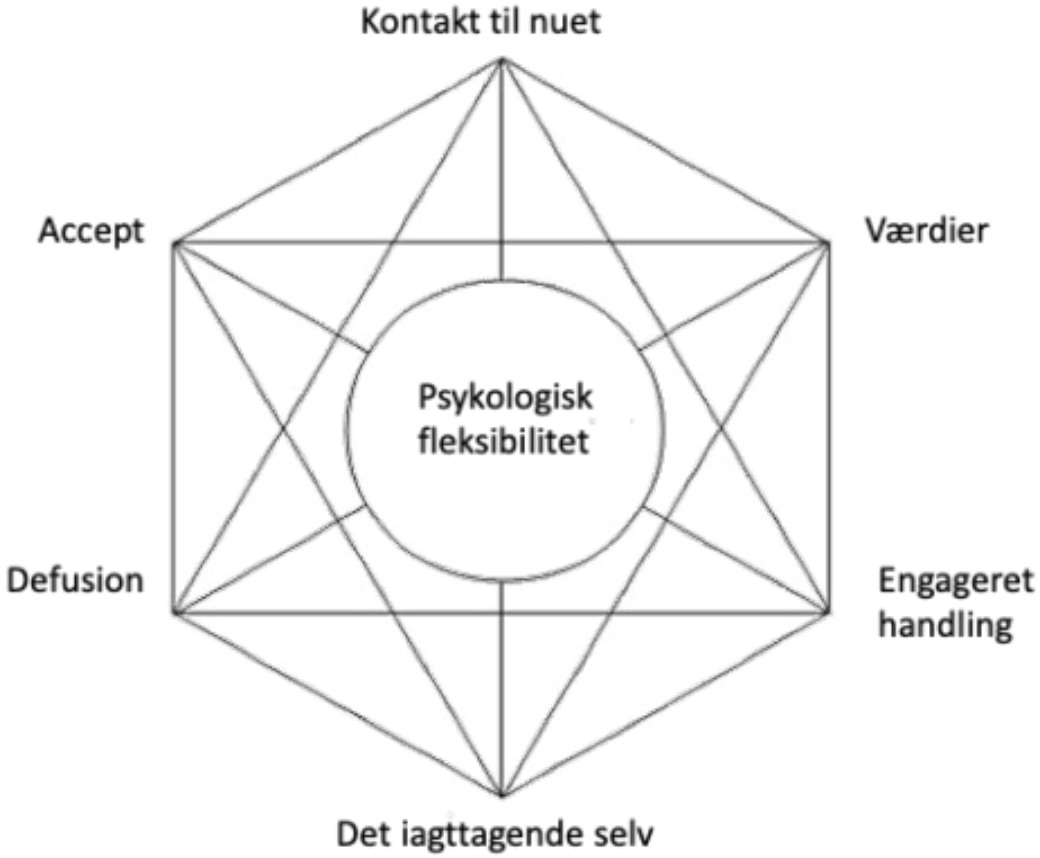
- Hvordan er det gået med at…?
  Bedre, værre, det samme?
- Patientens konkrete erfaringer.
- Patientens måde at håndtere barrierer.
- Valg af nyt eksperiment.
- Tillid til gennemførelse?
- Har vores samtale været hjælpsom?



HÅNDTERING AF YDRE BARRIERER

Eksempler på problemløsnings-strategier:

- **Praktiske hjælpehandlinger:**
  Gør det let. 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 din omgangskreds? Hvem kan bedst støtte dig i denne sammenhæng?



HÅNDTERING AF INDRE BARRIERER

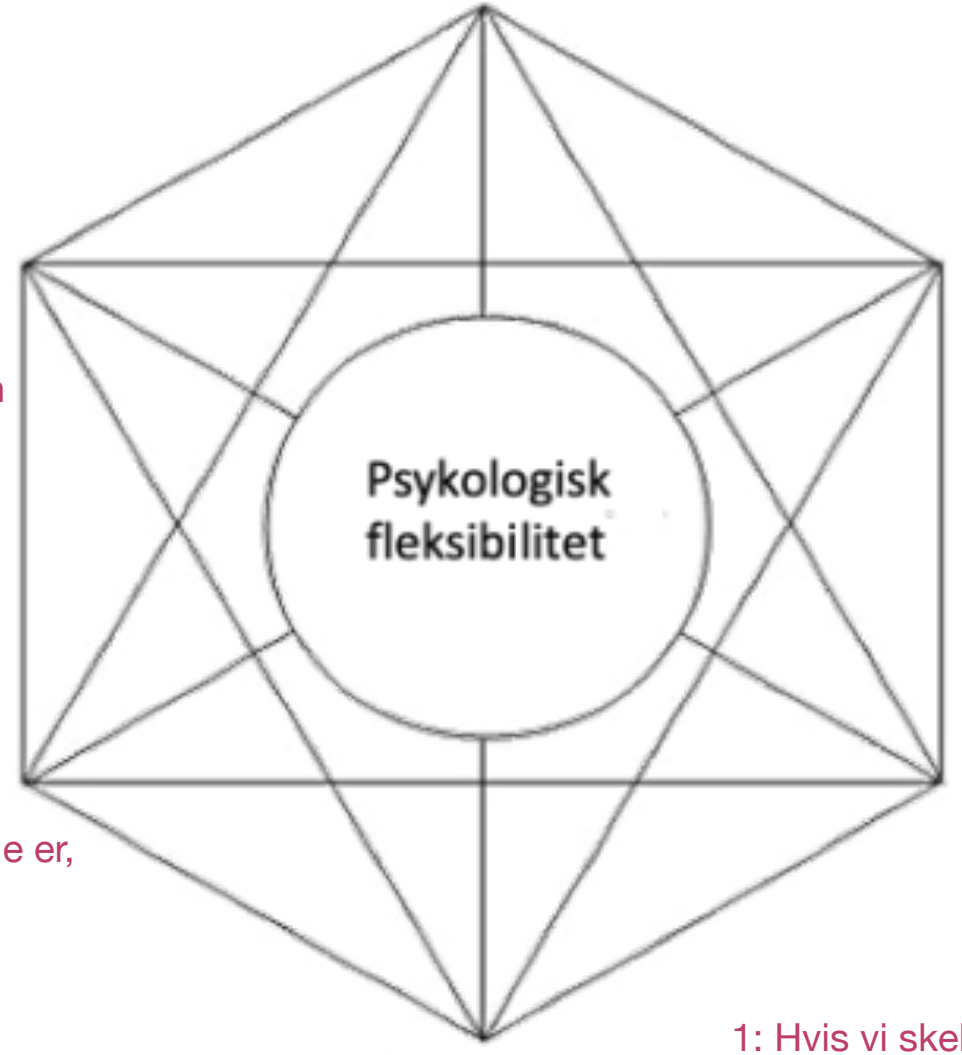
Eksempler på mindfulness-strategier:

- **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.



CENTRALE POINTER

- Engageret handling kan være både indre og ydre.
- Støt din patient i at udforske flere handlemuligheder.
- Planlæg engageret handling som et eksperiment. Hav gerne en plan A og B.
- En god plan er lidt "SMART" og omfatter håndtering af barrierer.
- Drop ordet "prøve". Det handler om at afprøve og at øve.



6: i dette øjeblik, i denne situation?

2: er du så villig til
at have de ting, helt og holdent uden
at kæmpe med dem

5: af dine valgte værdier

3: som de er, og ikke som de siger de er,

4: OG gøre hvad der skal til for
at bevæge dig i retning

1: Hvis vi skelner mellem dig og de ting
du kæmper med og forsøger at ændre



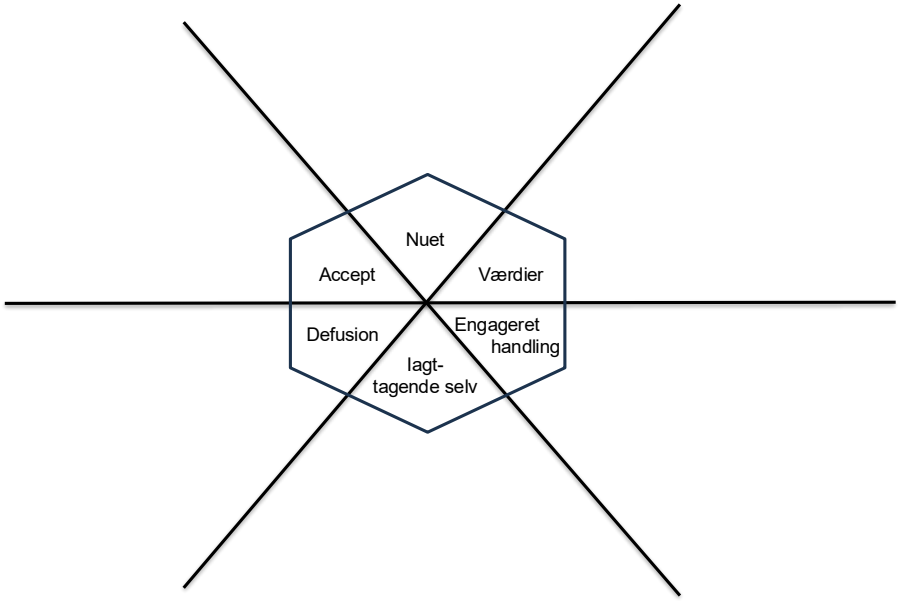
HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med

ACT - overblik



HJÆLP TIL DIT OVERBLIK

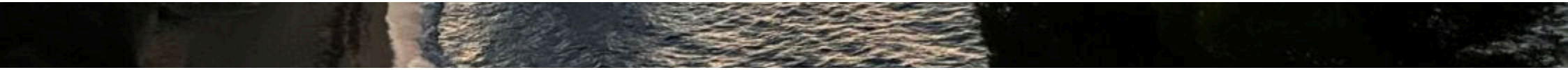
- Tag et øjeblik og noter i fht. kerneprocesserne *værdier* og *engageret handling* hvad der for dig træder frem fra modulet.
  - Træder konkrete patienter frem i din bevidsthed?
  - Hvor kunne du se for dig at du kunne bruge Matrix?
  - Formuleringer der er hjælpsomme eller brugbare for dig?



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 7: Dig selv i rollen som læge





EGNE VÆRDIER I ARBEJDET

- Hvordan ønsker du at være i dine forskellige lægeroller?
- Om at vælge forskellige perspektiver.
- Om at udtrykke sig fra sine værdier.



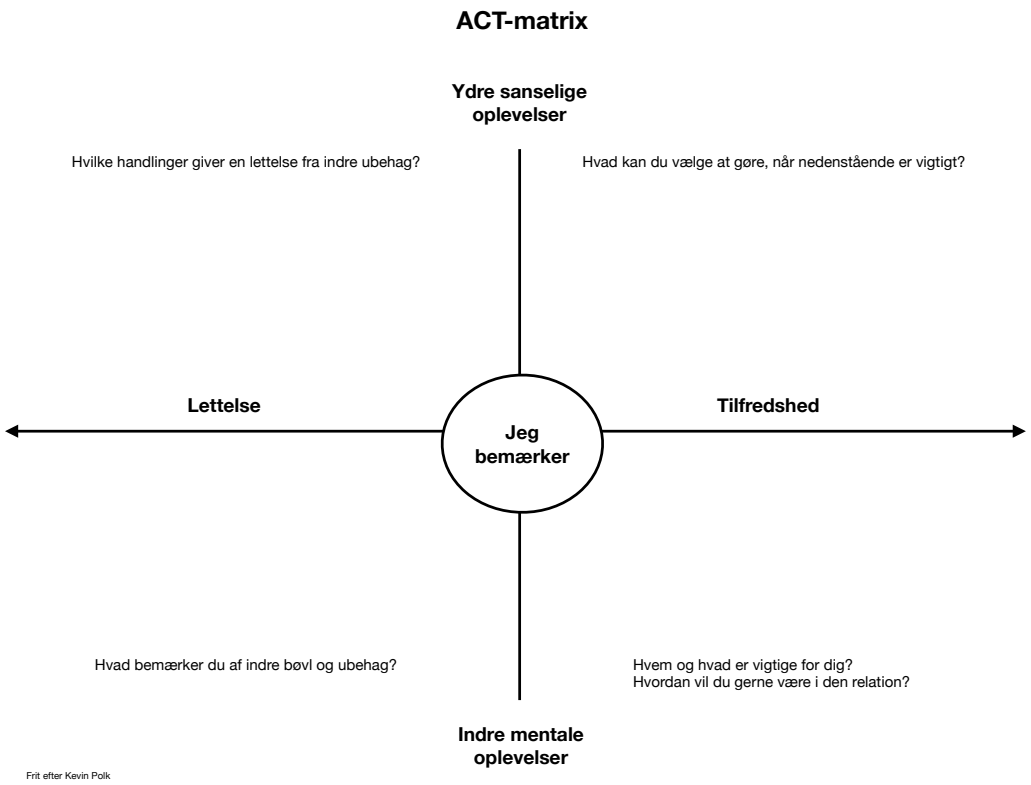
TO OG TO

- Brok eller beklag jer til hinanden over arbejdsvilkår, patienter, regioner, kolleger, sygeplejersker eller lignende, der er urimelige eller besværlige.
- Funktionsanalyse

TAK
Funktionsanalyse

Trigger	**Adfærd**	**Konsekvens** - kort sigt	**Konsekvens** - lang sigt

Frit e. Ramnerö&Törneke, 2008



ARBEJDSVÆRDIER

- Matrix to og to i fht. et par domæner indenfor arbejdsområdet
- fx
  - som patientens læge.
  - som kollega.
  - som leder/chef.
  - samarbejdspartner fx. i fht. plejehjem.







VÆRDIER UNDER TRYK

- 3-mandsgrupper.
- En læge, en anden (pt., kollega, region, sekretær el.lign.), en observatør.
- Lægen beskriver en konfliktfyldt/besværlig/træls/… relation og hvad der generer ved den.
- Rollespil: Lægen giver los og siger råt for usødet, den grimmeste version af det du har på hjertet, hvad der fylder og generer ved vedkommende til den anden.
- Debrief:
  - Anden: Hvordan oplevedes det?
  - Observatør: Hvad bemærker du?
  - Læge: Hvordan oplevedes det?



VÆRDIER UNDER TRYK – 2

- Rollespil fortsat:

- Drøft i gruppen hvilke værdier, lægen gerne vil udtrykke sig fra og hvordan det evt. kan gøres.
- Rollespil igen men hvor lægen tilstræber at udtrykke sig om det samme indhold men fra værdiperspektivet.

- Debrief - hvordan var det så for de implicerede: Anden, Observatør, Læge.

  - Inspireret af R.Walser



NU MED FORSKELLIGE VÆRDIER

- Tænk på en person du er i kontakt med i dit arbejde (patient, kollega, sygeplejerske etc.), hvor du skal udtrykke en utilfredshed overfor og et ønske i den tilknytning.
- Din makker spiller denne person.
- Udtryk dit budskab "fra" forskellige værdier:
    - Kontant
    - Medfølende
    - Problemorienteret
    - Handlings-/løsningsorienteret
    - Nysgerrig
    - etc.
- Drøft med din makker hvordan det opleves for begge parter.



BEING WITH – DOING FOR



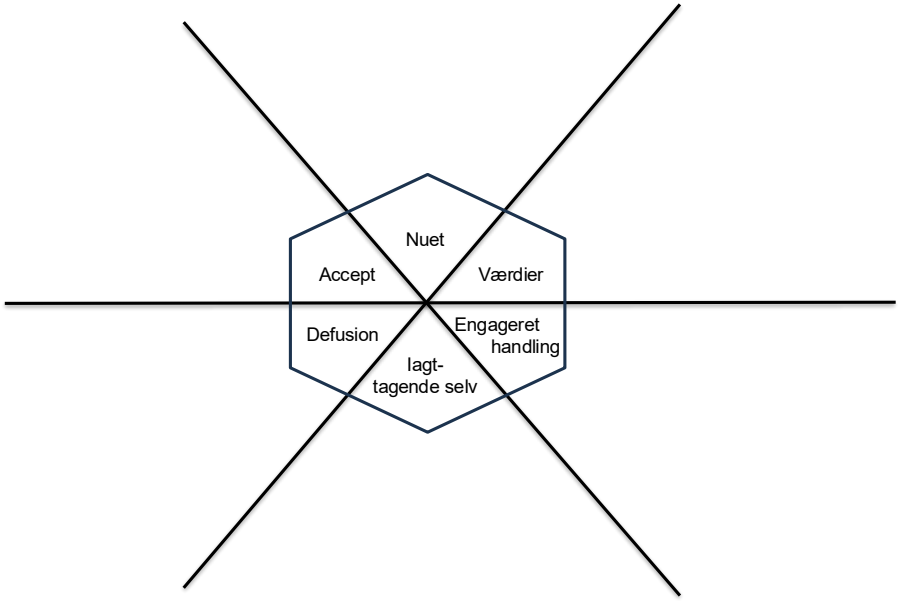
HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med

ACT - overblik



HJÆLP TIL DIT OVERBLIK

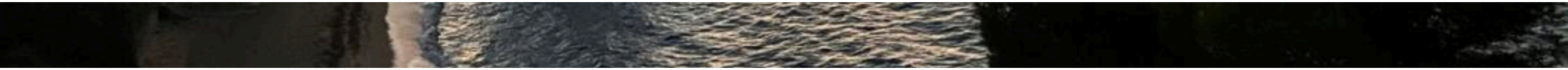
- Tag et øjeblik og noter hvad der for dig træder frem fra modulet.
  - Træder konkrete patienter, kolleger, samarbejdsparter frem i din bevidsthed?
  - Giver modulet dig inspiration til mere bevidst at forvalte lægerollen mere værdibaseret?
  - Formuleringer der er hjælpsomme eller brugbare for dig?



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 8: Udfordringer i kommunikation - fra processer til praksis

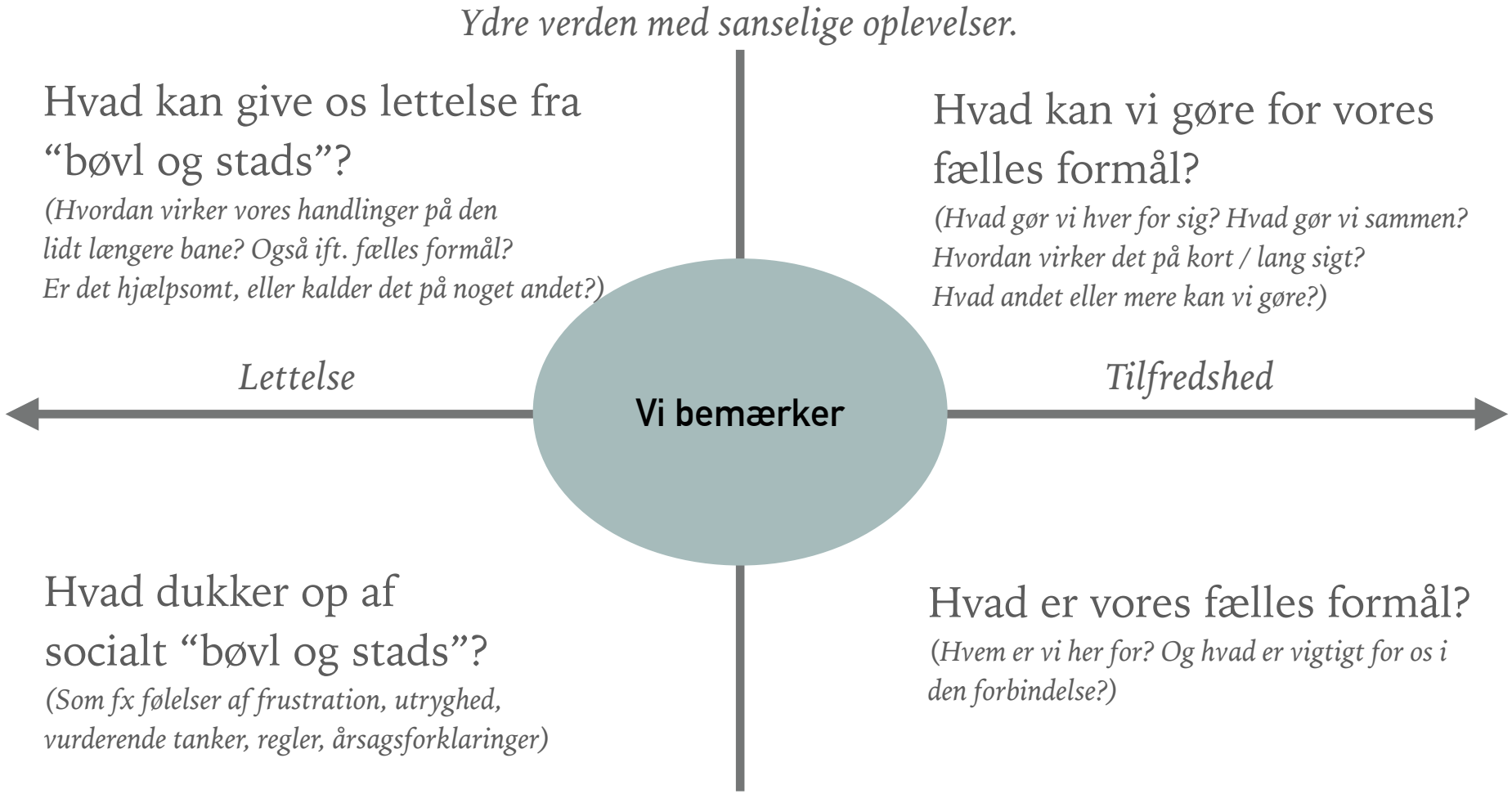


DEN SOCIALE MATRIX

Udfordringer og udvikling i klinikken

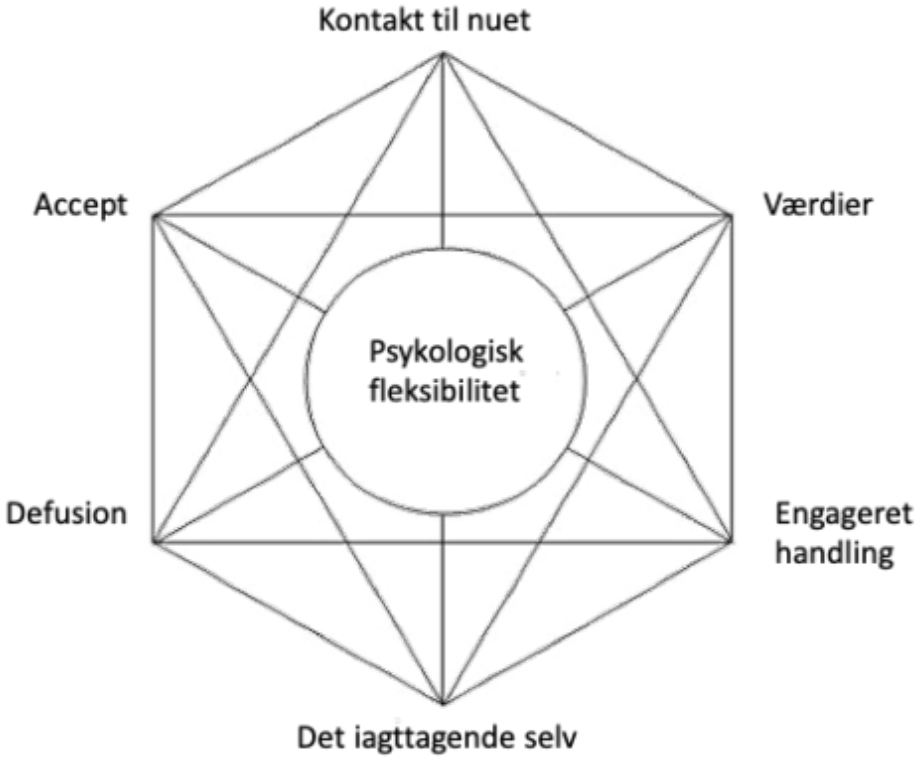


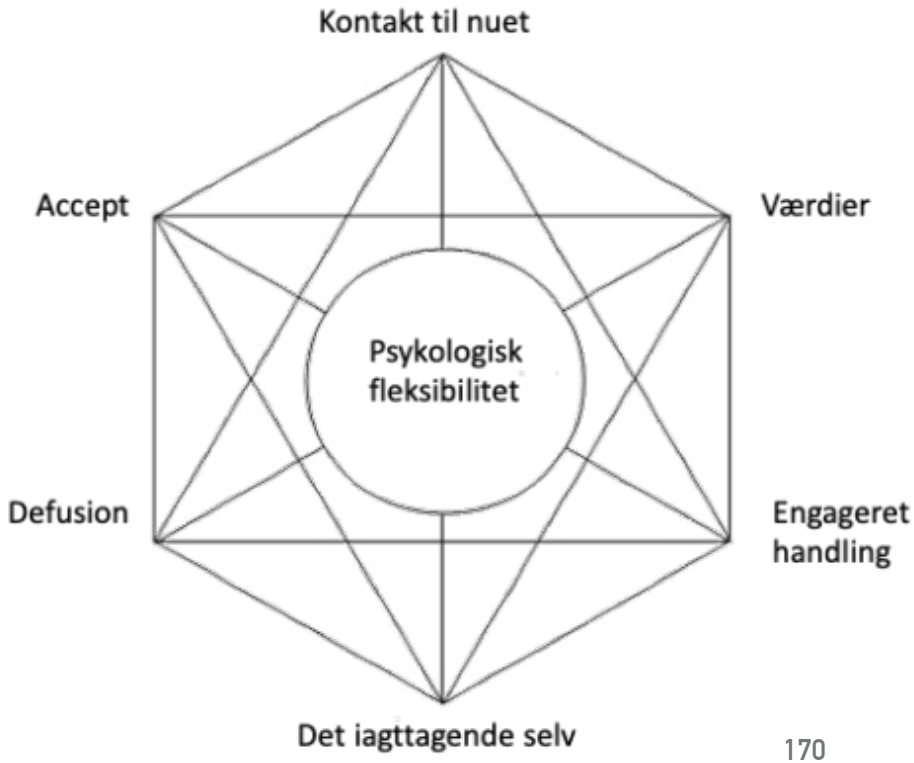
DEN SOCIALE / KOLLEGIALE MATRIX



DEN UDFORDRENDE SAMTALE – VI ER PÅ HVERT VORES BJERG

Mig selv ⟷ *Den anden*



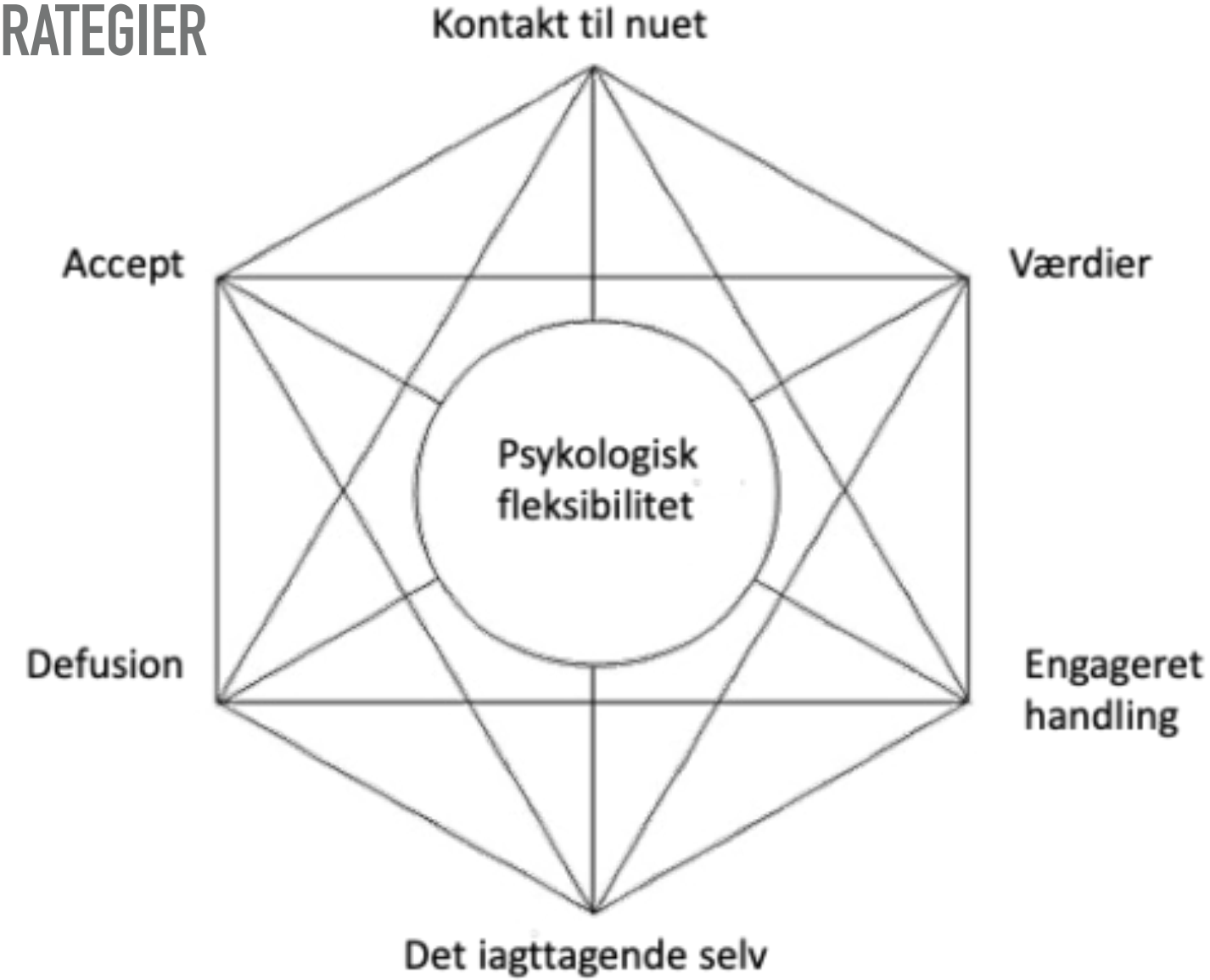








DINE GO-TO STRATEGIER



Arbejd med accept
- Matrix: Bemærke hvad der kæmpes med i nederste venstre hjørne
- Bruge fingerfælde eller isterning
- Lave funktionsanalyse / TAK
- Lave kreativ håbløshed (blomsten)
- Sidde nænsomt med
- Undersøge nysgerrigt
- Trække vejret og give plads
- Lægge på hylden
- Bruge "og" i stedet for "men".
- Slippe tovet / slippe kampen

Arbejd med defusion
- Matrix: Bemærke tanker i nederste venstre hjørne
- Bemærk tankerne som tanker, mentale input, forslag
- Giv tankerne navne
- "Min indre rådgiver"
- "Tak for den tanke"
- Gå tur med tankerne

Arbejd med kontakt til nuet
- Matrix: Bemærke hvor opmærksomheden er ift. over eller under midterlinjen
- Sænke tempoet
- Lave et kort mindfuldt stop op
- Bemærke de sanselige oplevelser
- Kaste anker, træne fleksibel opmærksomhed



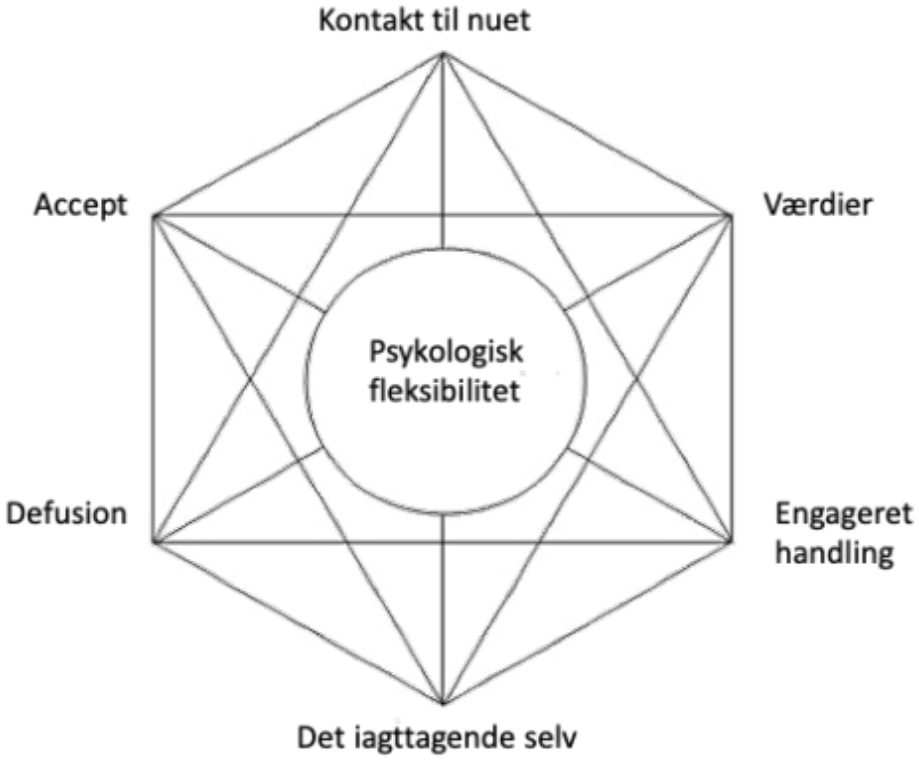
Arbejd med iagttagende selv
- Matrix: Lægge mærke til, hvem der lige nu bemærker.. fra cirklen i midten
- "Der er din tanke / følelse, og her er du"
- "Hvem er du mere?"
- "Jeg er…" - "du er her stadig"
- "Er du din historie eller har du en historie?"
- "Er du din rolle eller har du en rolle?"
- "Hvornår er den selv-fortælling hjælpsom?"

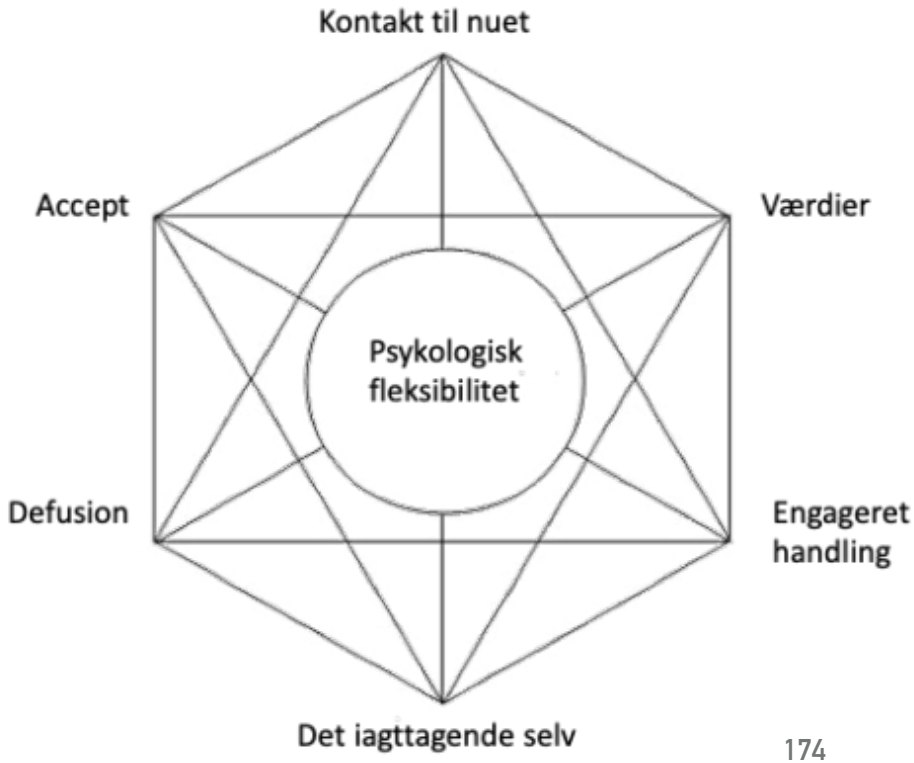
Arbejd med værdier
- Matrix: Bemærke værdier i nederste højre hjørne
- Bemærke og vælge mellem mulige retninger
- "Hvem og hvad er vigtigt?"
- "Hvad vil du gøre vigtigt?"
- Sweet spot
- Begravelses-øvelsen, fx med kobling til handlinger i dag

Arbejd med engageret handling
- Matrix: Udforske handlinger i øverste højre hjørne
- Bruge "Tryllefeen"
- "Hvis du ikke længere kæmpede.."
- Gå i retning af din værdi, evt. med "gå en tur med dine tanker"
- Hvad kan du gøre i dag, i morgen…
- Hvor vigtigt er det for dig (0-10)?
- Hvor stor er sandsynligheden.. (0-10)?

HVAD KAN TRINE VÆLGE AT GØRE?

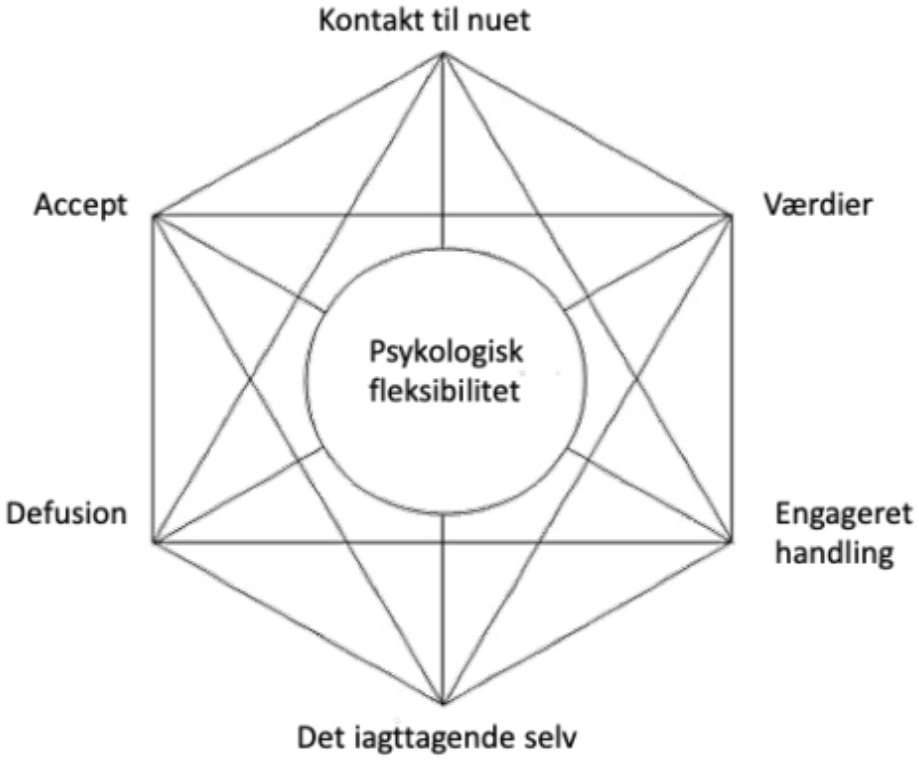
Jens ⟷ *Trine*





FORTSÆT ROLLESPILLET I JERES EGEN GRUPPE

Patient ⟷ *Læge*







HUSK PÅ DIN CASEBESKRIVESLSE

- Find sammen med den makker, I havde, da I skrev cases til os.
- Sid to og to kort og tjek ind med om I har fået inspiration og hjælp til håndtering af disse cases.
- Forhold jer til om der er noget I savner.
- Skriv det i så fald gerne på planchen til "Ønskekoncerten".



HVAD TAGER DU MED DIG?

1: Skriv pointer du gerne vil huske på din hexaflex-handout

2: Skriv én ting på en post-it til "tavlen"

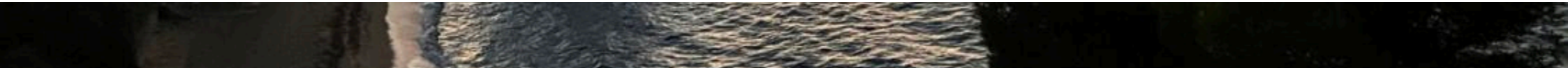
- **En idé**
  Noget du forstod på en ny måde.
- **En opmærksomhed**
  Noget du vil begynde at lægge mærke til.
- **Et eksperiment**
  Noget du vil prøve af.
- **Et spørgsmål**
  Noget du håber, kurset kan hjælpe dig med



ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 9: Ønskekoncert



ØNSKEKONCERT





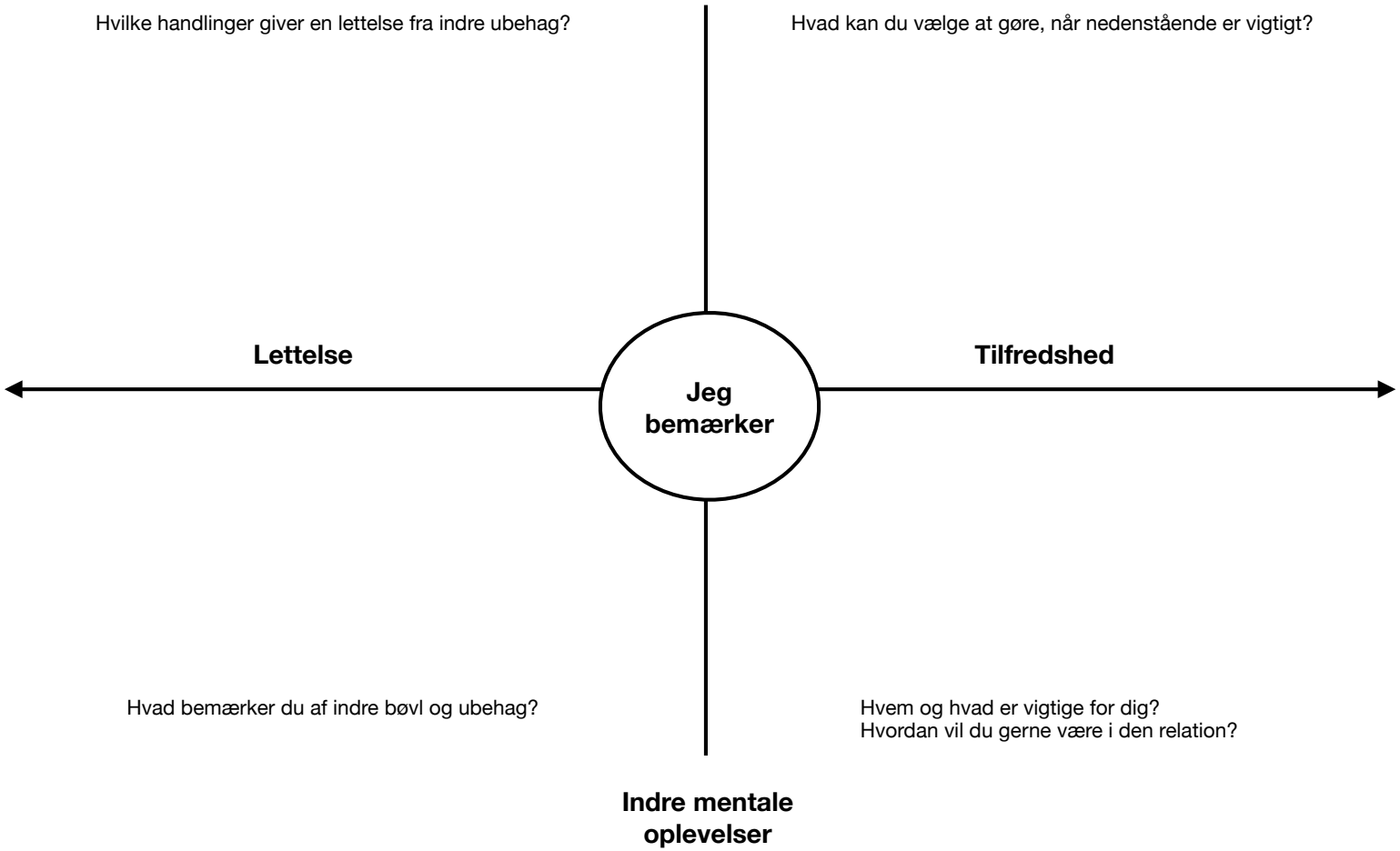
ØNSKELISTE

- Eksempler på forskellige spørgsmål man kan stille i de forskellige felter i Matrix.
- Case med pt. med helbredsangst sat ind i matrix.
- Case med sorg/dødsfald + børn.
- Runde med de eksistentielle spørgsmål
    - Hvad gør man med den ambivalens der kan dukke op i fht. hvad man skal bruge livet til?.
- Hvordan tilrettelægger/planlægger man rækkefølgen/"opskriften" på et forløb.
- Små rollespil med ACT i praksis fx. hos den angste/ OCD-pt.
- Kan vi få råd til at "gå matrix igennem" uden at spørge om lov først?
- Sætninger til at igangsætte "sceneskift"
- Videoer af øvelser vi laver. (se youtube og ACBS)

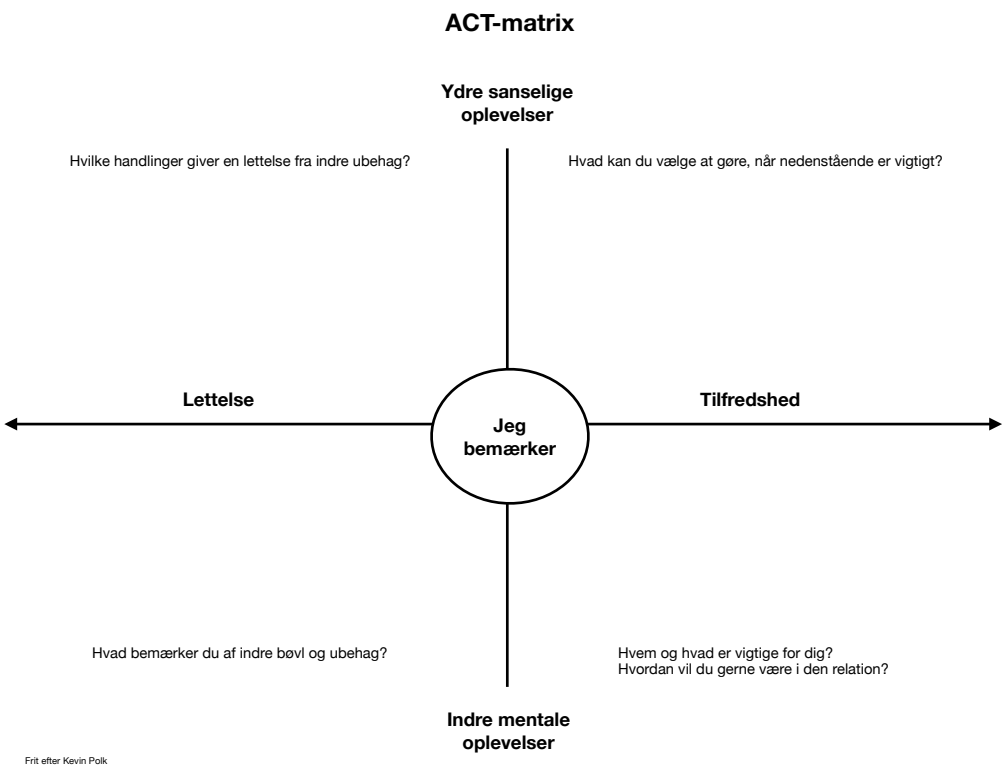
Sagskonceptualisering

Pt. med helbredsangst

ACT-matrix



Frit efter Kevin Polk



OPSTART AF MATRIX

- Eget notatark/sagsformulering
- Sammen med patienten som fælles redskab
- "Jeg har brug for at få overblik og bruger det her skema. Er det ok med dig?"
- Jeg vil gerne præsentere et redskab uden at forklare det først. Så taler vi om det bagefter.



SÆTNINGER DER HJÆLPER TIL SCENESKIFT

- 4 og 4
  - Vælg én der er patient
  - De 3 andre formulerer efter tur et sceneskift - det skal være tre forskellige sætninger
  - Drøft efter de 3 sætninger, hvordan det opleves - for patienten
  - OBS: Gør det ikke til en kritisk drøftelse. Altså ikke rigtigt og forkert. Men vær nysgerrig på, hvordan patienten oplevede, at det virkede.



FORLØBSSTRUKTUR

- Ingen *rigtig* vej
- En mulig vej:
    - Fælles undersøgelse
        - Patientens livskontekst
        - Patientens problemforståelse (onset, udvikling, alvorsgrad)
    - Kreativ håbløshed (TAKK)
    - Inviter til skift i dagsorden baseret på en fælles problemforståelse
    - Tryllefe
    - Hvor vil du hen?
    - Interventioner til håndtering af barrierer.
    - Identificer mulige skridt
    - Træning af nye skridt
    - Følg op og juster



EKSISTENTIEL ANGST / TVIVLESYGE

Ud på gulvet med patienten.

Se på mulighederne og bemærk hvad fx. overdrevet eller uhjælpsom tvivl "prøver at gøre for dig" (måske er det forebyggelse af skam, fejltagelser, fortrydelse).

Hvad koster det dig at lytte til tvivlen i den grad?

Kommer du nærmere en beslutning af at overveje/analysere/liste fordele og ulemper?

Kommer du til at vente på at al tvivl er væk?



OS SELV SOM VEN OG PÅRØRENDE

Identificer dine værdier som hhv. læge og som ven.

Identificer engagerede handlinger til hver værdi.

Hvilke barrierer kan der dukke op i hvert område?



ACT MED BØRN OG TEENAGERE

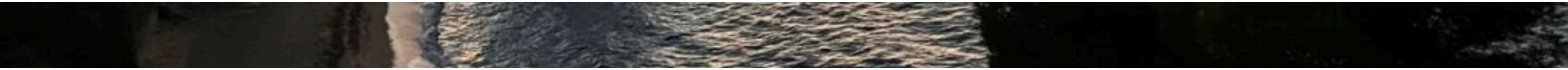
- Langt hen ad vejen ikke anderledes end andre mennesker.
- Undgå at være ung med de unge. Tjek din forståelse af det, der bliver sagt.
- Fokuser på etablering af alliancen med den unge, når forældrene er med.
- OBS på tavshedspligtens rammer og det vilkår, det giver.
- Brug skriv (dagbog eller lign.) som hjælp til samtalestarter.
- Vær opmærksom på livsfaser.
  Fx at de unge er naturligt orienterede mod: deres jævnaldrende, sammenligning med andre (en del af flokken + egen identitet), selvstændighed, valg af uddannelse.

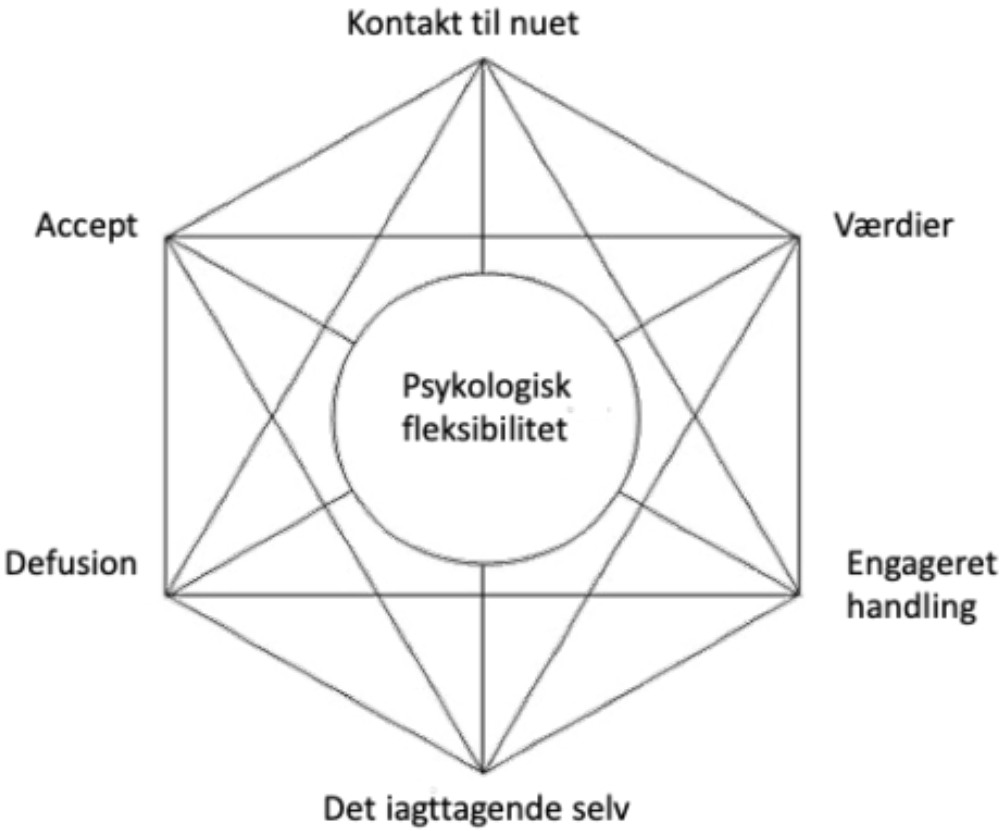


ACT – EN TILGANG TIL KOMMUNIKATION 2026

VIBEKE BIE & JENS WRAA LAURSEN
KLINISKE PSYKOLOGER, SPECIALISTER I PSYKOTERAPI MED VOKSNE

Modul 10: Brobygning





MODULINDHOLD

- ACT irl ved Trine
- Kernen i ACT
- ACT-ressourcer
- ACT-kontrakt
- Gruppebillede
- Evaluering

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Velkommen til: *ACT - en tilgang til kommunikation* Lad os komme godt igang sammen v/Vibeke	Skift af dagsorden v/Jens	Under kølerhjelmen: Nuet og iagttagende selv v/Vibeke	Dig selv i rollen som læge, egne værdier v/Jens	Ønskekoncert v/os begge
Intro til ACT-matrixen Et værktøj til kommunikation v/Jens	Under kølerhjelmen: Defusion og accept v/Vibeke	Under kølerhjelmen: Værdier og engageret handling v/Jens	Udfordringer i kommunikation v/Vibeke	Brobygning og kursusevaluering v/os begge samt John og Trine

Arbejd med accept

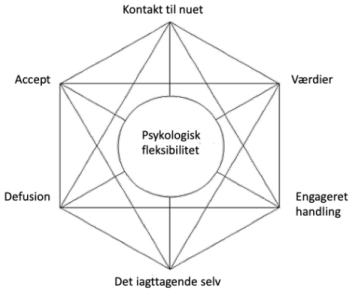
- Matrix: Bemærke hvad der kæmpes med i nederste venstre hjørne
- Bruge fingerfælde eller isterning
- Lave funktionsanalyse / TAK
- Lave kreativ håbløshed (blomsten)
- Sidde nænsomt med
- Undersøge nysgerrigt
- Trække vejret og give plads
- Lægge på hylden
- Bruge "og" i stedet for "men".
- Slippe tovet / slippe kampen

Arbejd med defusion

- Matrix: Bemærke tanker i nederste venstre hjørne
- Bemærk tankerne som tanker, mentale input, forslag
- Giv tankerne navne
- "Min indre rådgiver"
- "Tak for den tanke"
- Gå tur med tankerne

Arbejd med kontakt til nuet

- Matrix: Bemærke hvor opmærksomheden er ift. over eller under midterlinjen
- Sænke tempoet
- Lave et kort mindfuldt stop op
- Bemærke de sanselige oplevelser
- Kaste anker, træne fleksibel opmærksomhed



Arbejd med iagttagende selv

- Matrix: Lægge mærke til, hvem der lige nu bemærker.. fra cirklen i midten
- "Der er din tanke / følelse, og her er du"
- "Hvem er du mere?"
- "Jeg er…" - "du er her stadig"
- "Er du din historie eller har du en historie?"
- "Er du din rolle eller har du en rolle?"
- "Hvornår er den selv-fortælling hjælpsom?"

Arbejd med værdier

- Matrix: Bemærke værdier i nederste højre hjørne
- Bemærke og vælge mellem mulige retninger
- "Hvem og hvad er vigtigt?"
- "Hvad vil du gøre vigtigt?"
- Sweet spot
- Begravelses-øvelsen, fx med kobling til handlinger i dag

Arbejd med engageret handling

- Matrix: Udforske handlinger i øverste højre hjørne
- Bruge "Tryllefeen"
- "Hvis du ikke længere kæmpede.."
- Gå i retning af din værdi, evt. med "gå en tur med dine tanker"
- Hvad kan du gøre i dag, i morgen…
- Hvor vigtigt er det for dig (0-10)?
- Hvor stor er sandsynligheden.. (0-10)?



HVAD ER KERNEN I ACT – FOR DIG?

- Accept af den rene smerte.
- Jeg kan selv styre min opmærksomhed.
- Få øje på uhensigsmæssige mønstre.
- Accept af at være i ubehaget og leve et liv på trods.
- Værktøjskasse til at håndtere livets smerte.
- Hvilke værdier er der i dine livsdomæner.
- Tilstræbe at leve sit liv efter sine værdier.
- Når jeg går er mit ene ben det der repræsenterer smerte og ubehag og det andet ben repræsenterer retning og det der er vigtigt.
- Uanset om jeg vælger eller ikke vælger er der et ubehag forbundet med det.
- Hvilket ubehag er mest meningsfuldt at stå med?
- Hvilke konsekvenser har det at have bøvl og stads?
- Jeg kan begrænse forsøgene på at fikse.

HVAD LIGGER TIL HØJREBENET NU?





HVAD VIL DU BRUGE DERHJEMME? JEG VIL...

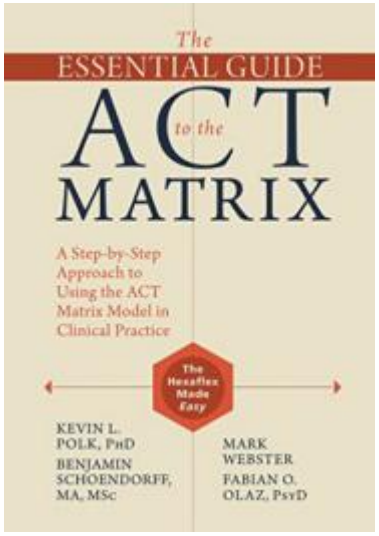
- Sænke tempo - "jeg stopper dig lige".
- Læg på hylden.
- Tryllefeen.
- Matrix.
- Funktionsanalyse (TAKK, matrix, blomsten (kreativ håbløshed)).
- Nysgerrighed på mine egne processer.
- Pil noget enkelt ud og træn.
- Bruge matrix til eget overblik over patientens situation.
- "Hvad er du mere?".
- Sweet spot.
- Udfyld matrix over flere gange.
- Starte med de "nemme".

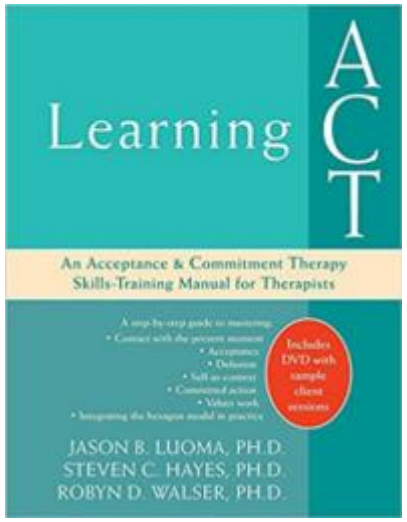


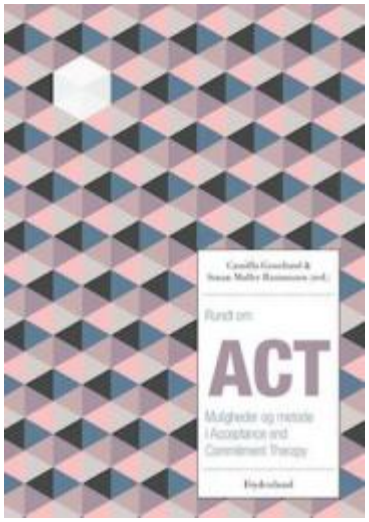
FORPLIGT DIG SELV

- Hvad vil du gøre?
- Hvornår vil du gøre det?
- Med hvem vil du gøre det?
- Hvilke barrierer kunne ske at dukke op?
- Og hvordan vil du håndtere disse barrierer?



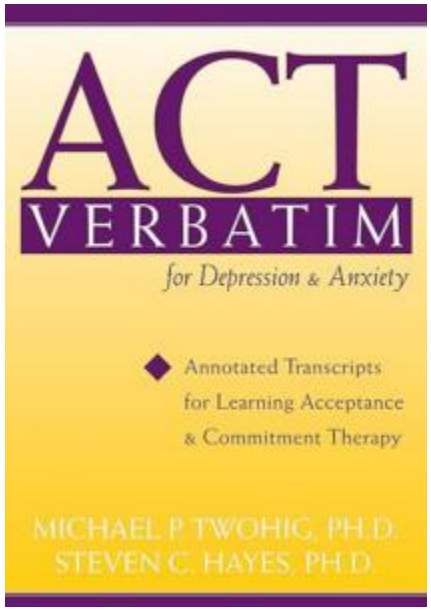


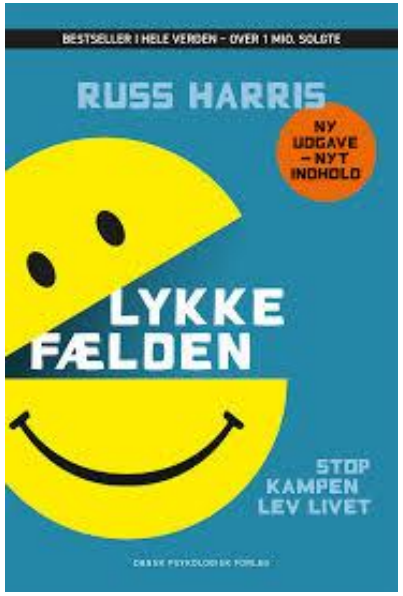


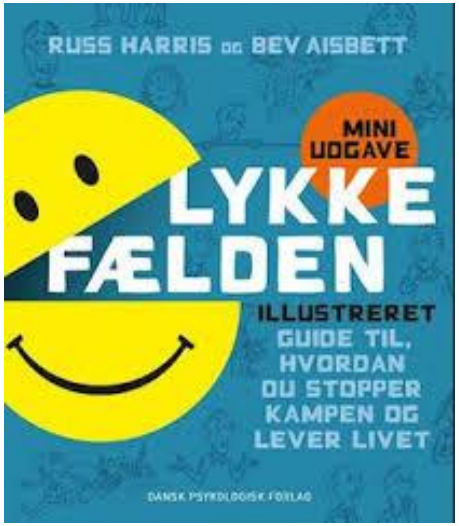


ACT TEORIBØGER – PLUK AND PLAY

- Russ Harris: **ACT teori og praksis.**
- Jason Luoma, Steven Hayes & Robyn Walser: **Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists.**
- Kevin Polk: **The ACT matrix.**
- Camilla Grønlund & Susan Møller Rasmussen: **Rundt om ACT. Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy**
  (læg særligt mærke til kap. 4)







FLERE ACT-BØGER

- Twohic & Hayes: **ACT Verbatim**
- Russ Harris: **Lykkefælden**
  Alm. selvhjælpsbog
  + illustreret mini-udgave

ANDRE ACT-RELATEREDE RESSOURCER

- Facebook-grupper: **Kontekstuel Adfærdsterapi Danmark**.
  Samt utallige andre, fx:
  - Russ Harris' gruppe hedder: **ACT made simple**
  - Kevin Polks gruppe hedder: **The ACT matrix (we effing love psychological flexibility)**.

- **ACT-selvhjælpsbøger** er ofte gode til at beskrive interventionerne - også for os behandlere. Fx Russ Harris' bøger eller Steven Hayes' **Slip tanketyranniet, tag fat på livet**.
- **Podcasts**. Fx. Rikke Kjeldgaard: "Kære behandler".
- Søg på **Youtube**!!



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.

ACT
VEDLIGEHOLD

20.-21 januar 2027
Tilmelding via luf.dk



WWW.LUF.DK

WWW.PNF.DK

WWW.VIBEKEBIE.DK

Evaluering

Det er nu tid til evaluering.

1. Tag din mobiltelefon frem
2. Gå til kamera (hvor du tager billeder)
3. Hold telefonen foran QR-koden
4. Tryk på: Åbn i crome
5. Du er nu klar til at udfylde evalueringen



EVALUERING

v/Trine

