

# ACT

## Acceptance and commitment therapy

Vigdis Espolin Rosenberg,  
spesialergoterapeut SiV, Kysthospitalet  
Fagnettverk rehabilitering i Vestfold 1.11.22

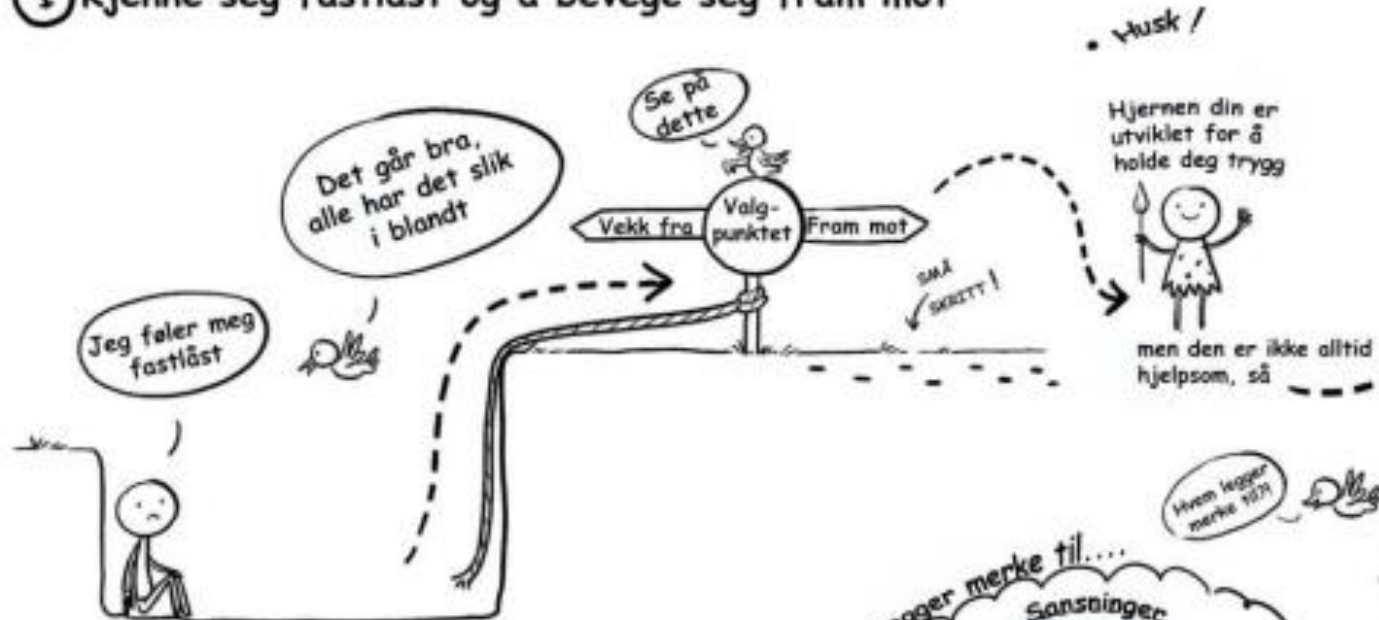
---

**Er det sånn at en persons tanker kan hemme bedring i rehabiliteringen?**

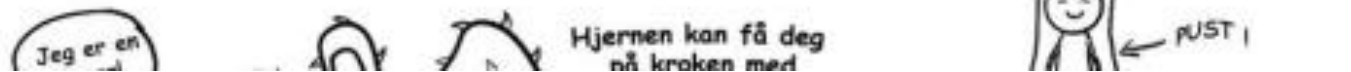
# Fastlåst i måten å tenke på?

- «Jeg kommer aldri til å bli bra»
- «Jeg vet jeg bør trene, men jeg er så sliten»
- «Jeg kan ikke jobbe for jeg har så mye smerter»
- «Jeg kan ikke trene, jeg har for vondt»
- «Jeg gjorde alt for mye i går, og nå får jeg betalt for det»
- «I dag kommer jeg til å ha en dårlig dag»
- «Jeg duger ikke til noe»
- «Skal jeg orke å gjøre noe til kvelden, må jeg ligge å lade opp hele formiddagen»

# 1) Kjenne seg fastlåst og å bevege seg fram mot



# 3) Det å håndtere vanskelige tanker



©ACT Auntie

# ACT - aksept og forpliktelsesterapi

Aksept og verdibasert atferdsterapi (engelsk: acceptance and commitment therapy; ACT) er en form for kognitiv atferdsterapi. Behandlingen dreier seg om å hjelpe deg å få klarhet i hva du ønsker å stå for i livet, hva som er viktig for deg dypest i hjertet ditt, eller i det store bildet. Behandlingen fokuserer på å la det som er viktig for deg styre, motivere og inspirere deg til å gjøre meningsfulle endringer i livet ditt. ACT handler også om å lære psykologiske ferdigheter for å håndtere vonde tanker og følelser effektivt, slik at de får mindre innvirkning på deg. Dette gjøres blant annet ved hjelp av øvelser i oppmerksomt nærvær.

(Beskrivelse av ACT på Sykehuset i Vestfold sine hjemmesider)

# Psykologisk fleksibilitet?

- «Den trappa er for bratt til at jeg kan gå i den, så da må jeg være inne»

# «Jeg må være inne, for trappa ut er for bratt»

- Det er lett å bli heftet opp i tanker, som igjen blir styrende for våre handlinger.
- «Gå i den bratte trappa» – handle på autopilot? «Kommer til å falle, og brette noe, da kan jeg ikke ta meg av mannen min, vi kan ikke lenger bo her» - velger ikke å gå ut. Hva er resultatet av denne handlingen?
- Har hun et valg? Hva er viktig for henne? Svært sosial dame, opptatt av å være selvstendig...Kan noe gjøres med trappa? Kan hun trene for å bli tryggere i trapp?

### “BORT FRA”

Beveger seg bort fra det en ønsker seg i livet,  
handler ineffektivt, handler ulikt den personen  
som en ønsker å være

### “FRAM MOT”

Beveger seg fram mot det du  
ønsker deg av livet, handler  
effektivt, i tråd med deg selv

Valgpunktet

### “KROKER”

Vanskelige/uhjelpsomme tanker, følelser,  
sansninger og minner som du “hektes på”

### “HJELPERNE”

Verdier, styrker, ferdigheter som gir  
hjelp til å handle slik du ønsker deg

### UTFORDRENDE SITUASJONER

#### Ved Valgpunktet, FRAM:

- F** - Finn roen - pust rolig, sett beina rolig ned, eller strekk deg ut rolig
- R** - Registrer - legg merke til hva du føler og tenker, legg merke til omgivelsene og hva du er i ferd med å gjøre
- A** - Aksepter – åpne opp og gi rom for dine tanker og følelser; la de flyte fritt gjennom deg
- M** - Mine verdier – Husk dine verdier og finn en måte å handle i retning av de (uansett hvor små)

“The Choice Point” worksheet, oversatt fra Ciarrochi, Bailey og Harris, 2013 (The Weight Escape)



# Være her og nå

- For å kunne stoppe opp å være bevisst at vi har et valg; trene på ferdigheten å være her og nå – styre oppmerksomheten vår – observere egne tanker og følelser

Øvelsen «Kaste anker»

- Sett føttene flatt mot gulvet

- Legg merke til at du har tanker i hodet som dukker opp, legg merke til dem, men ikke fest deg ved dem

- Kjenn etter at bena dine er godt plantet i gulvet – legg merke til muskelspenningene når du presser dem ned mot gulvet

- Legg merke til hele kroppen, følelsen av tyngdekraften som virker gjennom hodet ditt, ryggspylen og ned i beina

- Se deg omkring og legg merke til hva du ser – hva du hører – hva du lukter – temperatur

- Vend tilbake til kroppen – beveg deg litt – vend tilbake til hva vi holde på med akkurat nå

Øvelse: se noe fra et annet perspektiv. Hvis det kommer en venn til deg og forteller at.... Hva vil du si til denne vennen?

# Åpne opp

- Akseptere – er ikke det samme som å resignere, tolerere eller å like
- «Villighet» til å la sine tanker være slik de er, holde opp med slåss mot vanskelige tanker å følelser, holde opp med å kaste bort krefter på å skyve dem unna, la tankene komme og gå slik de naturlig gjør.

Øvelser: (frikople seg fra tanker/følelser)

«Hender som tanker»

Identifisere tanker. f.eks «jeg kommer aldri til å bli bedre»

Spørre seg selv- er denne tanken nyttig for meg?

Gi tanken et navn?

«Jeg har en tanke om at jeg aldri kommer til å bli bedre» «Jeg legger merke til at jeg har en tanke om at jeg aldri kommer til å bli bedre»

# Gjøre det som er viktig

- Hva er det som er viktig for deg? Hvilke verdier har du? Hvordan kan verdiene være med å styre hvilke handlinger du gjør?

## Bruke verdier til å sette opp mål – SMART mål

Øvelser: (finne verdier – sette opp mål)

Bruk hjelpearket Midt i blinken

Tenk deg en person du beundrer – hvilke egenskaper er det du setter høyt hos denne personen?

## Blinken

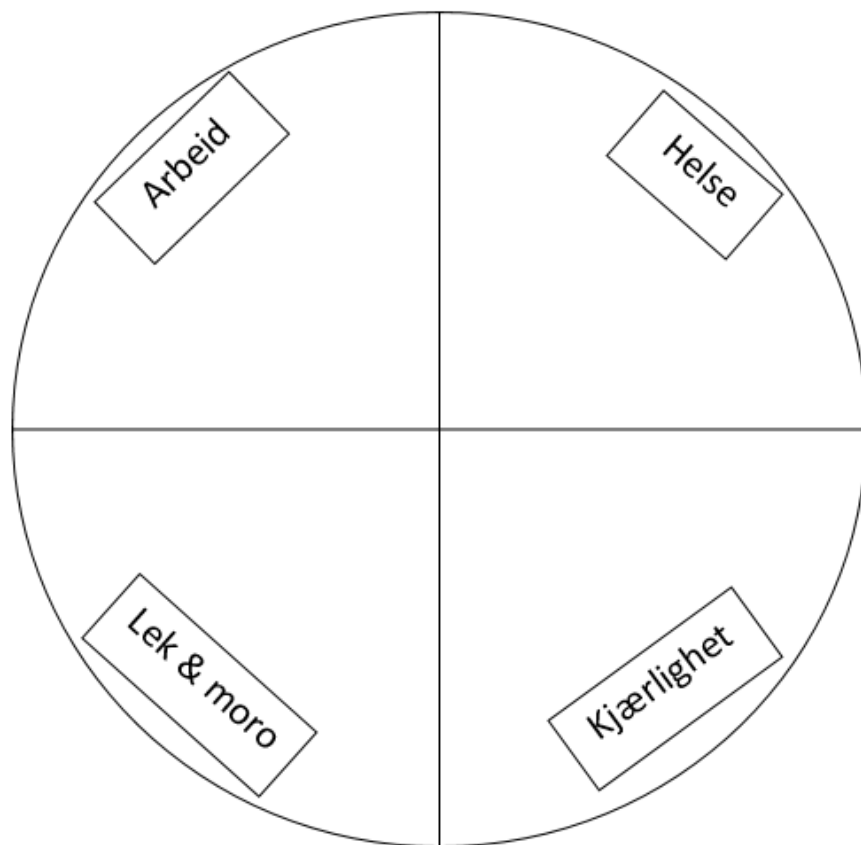
Dine verdier: Hva ønsker du å gjøre med den tiden du har fått på denne kloden? Hvordan ønsker du å være overfor deg selv, for andre og verden rundt deg? Hva slags person ønsker du å være? Hvilke styrker og kvaliteter ønsker du å utvikle?

Arbeid: inkluderer oppgaver i hjemmet, arbeid, karriere, utdanning, frivillig arbeid

Kjærlighet: relasjoner, partner, barn, foreldre, venner, kollegaer andre sosiale kontakter

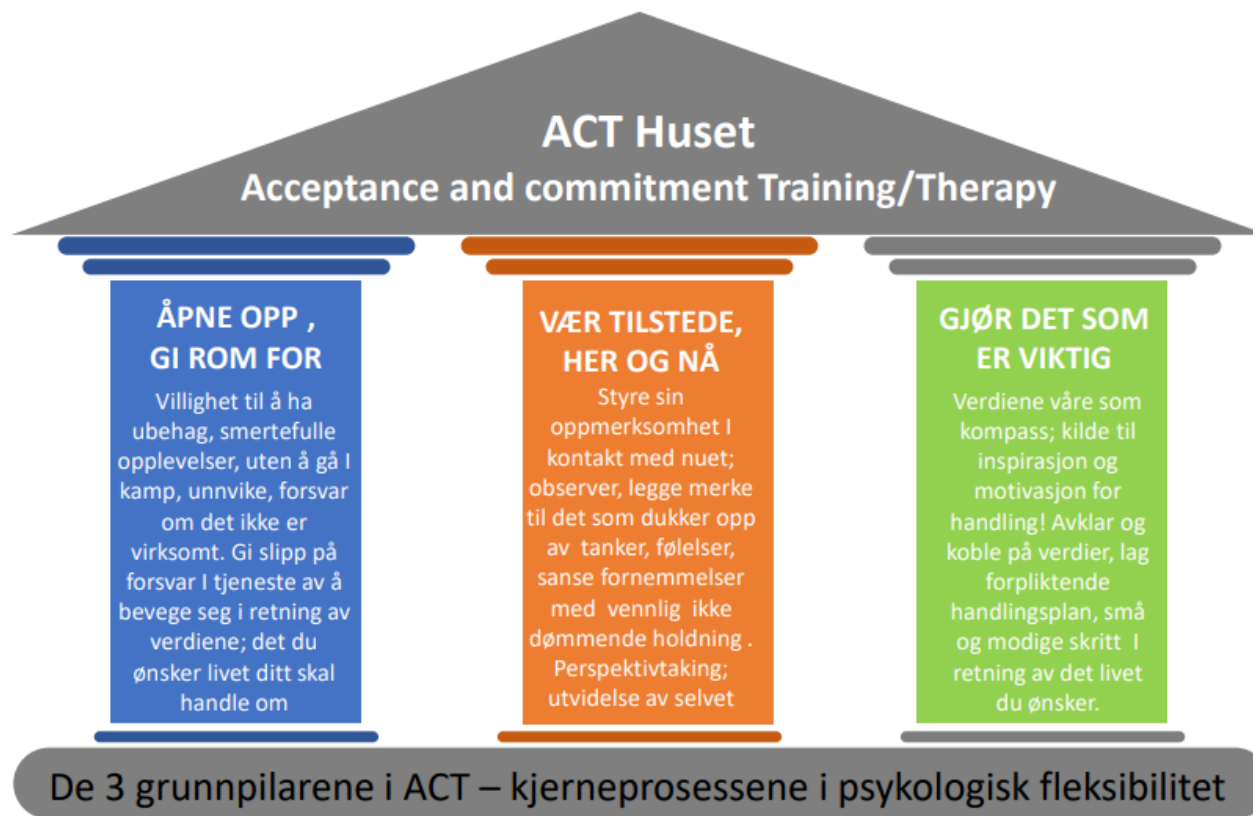
Helse/personlig utvikling: personlige ferdigheter, kreativitet, religion, åndelighet, trening, kosthold, søvn

Lek&moro: aktiviteter som gir deg glede, aktiviteter som gir hvile, rekreasjon, gøy og kreativitet



- A accept – aksepter dine tanker og følelser, og vær til stede er og nå
- C choose – velg en retning i tråd med dine verdier
- T take action – engasjer deg i forpliktende handlinger

Fra boka ACT – enkelt og greit av Russ Harris



ACT-Klinikken.no

# Nysgjerrig på ACT?

Bøker:

ACT - enkelt og greit av Russ Harris

Lykkefellen av Russ Harris



Kurs:

[psychwire.com](https://psychwire.com) online kurs med Russ Harris

[bedreterapeuter.no](https://bedreterapeuter.no) ACT kurs på norsk med Asle Thude Eden og Thorvald Andersen

Youtube:

Søk opp ACT og Russ Harris

# Takk for meg

