

Acceptance and Commitment Therapy (ACT): At ville have eller ikke ville have – det er spørgsmålet:

Underviser: Camilla Grønlund
modul 1: 5.+6.+7. april 2011
modul 2: 7.+8. juni 2011

Mennesker lider. Denne antagelse giver intuitivt mening, hvis det drejer sig om lidende krigs- og hungersnødsramte mennesker rundt om på kloden og særligt i den 3. verden. Hvorfor er det så at mennesker som lever i lande og under omstændigheder, der er økonomisk velfungerende ikke har færre psyko-sociale problemer (f.eks. selvmord, angst, depression, misbrug) end dem der lever under langt mere vanskelige forhold?

ACT er en retning, hvori det antages, at den menneskelige lidelse er et eksistentielt grundvilkår som dagligt får mange mennesker til at gå i kamp mod deres egen psykologi. En kamp, der bibringer megen lidelse for mennesket.

ACT har sit navn fra et af dets primære budskaber: at kunne acceptere, hvad der ligger uden for ens personlige kontrol alt i mens man engagerer sig i at gøre, hvad der skal til for at ens livskvalitet øges. Fokus i ACT er hermed at hjælpe mennesker med at skabe et rigt og meningsfuld liv samtidig med at den uundgåelige stress og lidelse som livet vil bringe håndteres effektivt.

ACT som behandlingsmetode vinder større og større interesse i disse år. ACT hører under paraplyen af de kognitive adfærdsterapeutiske behandlingsformer og er en del af det der kaldes 3. generation eller den 3. bølge. ACT tilhører særligt fløjen af adfærdsterapi og er en videnskabelig evidensbaseret teori, transdiagnostisk model og metode som har vist sig effektiv i forhold til en lang række tilstande og problemer så som depression, forskellige angstlidelser, misbrug, spiseforstyrrelser, kroniske smertetilstande, spiseforstyrrelser og stress.

ACT handler om helt grundlæggende at hjælpe klienter med at gøre 3 ting: at kunne acceptere sig selv og andre fuldt og helt, vælge værdi-baserede livs retninger og engagere sig til handlinger som leder dem i de retninger. ACT søger at lære klienter at det er ok at have de uønskede tanker og følelser som dukker op i ens bevidsthed og krop. Frem for at kæmpe uønskede tanker og følelser lærer klienter nye måder at relatere sig til dem og se på dem som oplevelser som kan have.

ACT har derfor to overordnede mål 1) At fostre en accept af uønskede tanker og følelser, som klienten ikke har kontrol over og 2) engagement og bevægelse mod et liv som harmonerer med personlige vigtige værdier. Det er

derfor ACT *både* handler om accept og forandring på samme tid. Filosofien i ACT er dermed på mange måde meget i overensstemmelse med sindsro-overbevisningen: *Accepter med sindsro de ting som du ikke kan ændre. Hav modet til at ændre de ting som du kan - Og visdom til at se forskellen*". Ofte har klienter lettere ved at være enige med sindsro-overbevisningen og langt sværere ved at praktisere den fordi de ikke ved hvad de hhv kan og ikke kan ændre. I ACT lærer man folk at sætte handling på denne talemåde.

Grundkurset formål:

At introducere deltagerne til de grundlæggende elementer i ACTs teori og metode som er anvendelige både i klientarbejdet/klientrelationen og personligt herunder indføring i de seks ACT-processer som guide for klinisk assessment og intervention: kontakt med nuet, selvet som kontekst, accept, distancering fra sprogets bogstavelighed (defusion), livsværdier og engageret handling.

Dette tilvejebringes ved at:

A) ...introducere psykologiske færdigheder til at håndtere pinefulde tanker og følelser effektivt – på en sådan måde at de har mindre indvirkning og indflydelse på personen (dette kaldes mindfulness og acceptfærdigheder).
B) ...introducere værdiarbejde, som er en måde at hjælpe personen til at blive klarere på, hvad der er virkelig vigtigt og personligt meningsfuldt (værdier). Herefter at kunne bruge den personlige "viden" til at guide, motivere og inspirere til at tage skridtene mod en personlig meningsfuld tilværelse (dette kaldes engageret handling). Inden for ACT arbejder man derfor hen imod et skift i den måde personlige erfaringer og oplevelser håndteres på, for at udvide klientens handlerepertoire og derved højne den personlige livskvalitet.

Undervisningsformen vil veksle mellem faglige oplæg og oplevelsesorienterede øvelser i plenum og træning/rollespil i små grupper.

Modul 1 er et introduktionsmodul til principperne i ACT og modul 2 er et opfølgingsmodul, hvor deltagerne vil arbejde videre med at integrere principperne fra ACT i deres daglige arbejde med udgangspunkt i erfaringerne mellem modul 1 og 2 via oplæg, øvelser og supervision på specifikt case arbejde.

Målgruppe:

Psykologer, psykiatere og andre læger. Kurset er søgt godkendt til specialistuddannelser for psykologer. Enkelte pladser (max 25%) til øvrigt sundhedsfagligt eller pædagogisk personale.

Undervisere:

Camilla Grønlund, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi, Kognitiv Terapi Center Århus m.fl

Deltagere:

Deltagerantal: max 25 – min. 15

Tid, sted og tilmelding

Dato: Modul 1 d. 5.-6.-7. april 2011 hver dag 9-16

Modul 2 d. 7.-8. juni 2011

Tidspunkt: alle dage ml. 9-16

Sted: Århus Universitetshospital Risskov, gæstespisestuen indgang 32

Tilmelding er bindende og kan kun ske ved udfyldelse af online tilmeldingsblanket med relevante oplysninger på www.misbrugspsykiatri.rm.dk (under undervisning – kurser).

Pris:

8.500 kr. inkl. Forplejning

Arrangør:

Team for Misbrugspsykiatri, Århus Universitetshospital Risskov, Skovagervej 2, indgang 35, 8240 Risskov – mail risskov.tfm@rm.dk