



Privat foto

AT STØTTE MENNESKER, DER LEVER ET LIV MED SMERTER

TEMADAG MED INTRO TIL ACT-MATRIXEN
FOR SUNDHEDSPROFESSIONELLE I REGION NORDJYLLAND

Onsdag den 09.04.25
v/ Psykolog Vibeke Bie
www.vibekebie.dk

HVEM ER MED I DAG?



”HVA’ ER HUN FOR EN?”

Oprindeligt nordjyde (Skagen ‘77)

Privatpraktiserende i Aarhus

Autoriseret + specialist og supervisor i psykoterapi

Fast underviser hos:

- Livsstilscenter Brædstrup (Region Midt)
- Lægernes Uddannelses Forening (LUF)

Supervisor hos:

- Tværfagligt Smertecenter i Aalborg
- REHPA i Nyborg (nationalt videnscenter for rehabilitering og palliation)
- Læger i Aarhus og omegn
- 4 afdelinger + lederne hos Kirkens Korshær i Aarhus
- Team Danmarks psykologer

Meget stor interesse i det sundhedspsykologiske felt og i det tværfaglige arbejde



DAGENS PEJLEMÆRKER

Vi tager pauser efter behov

Frokost er kl. 11.30-12.15

Vi slutter kl. 15.30

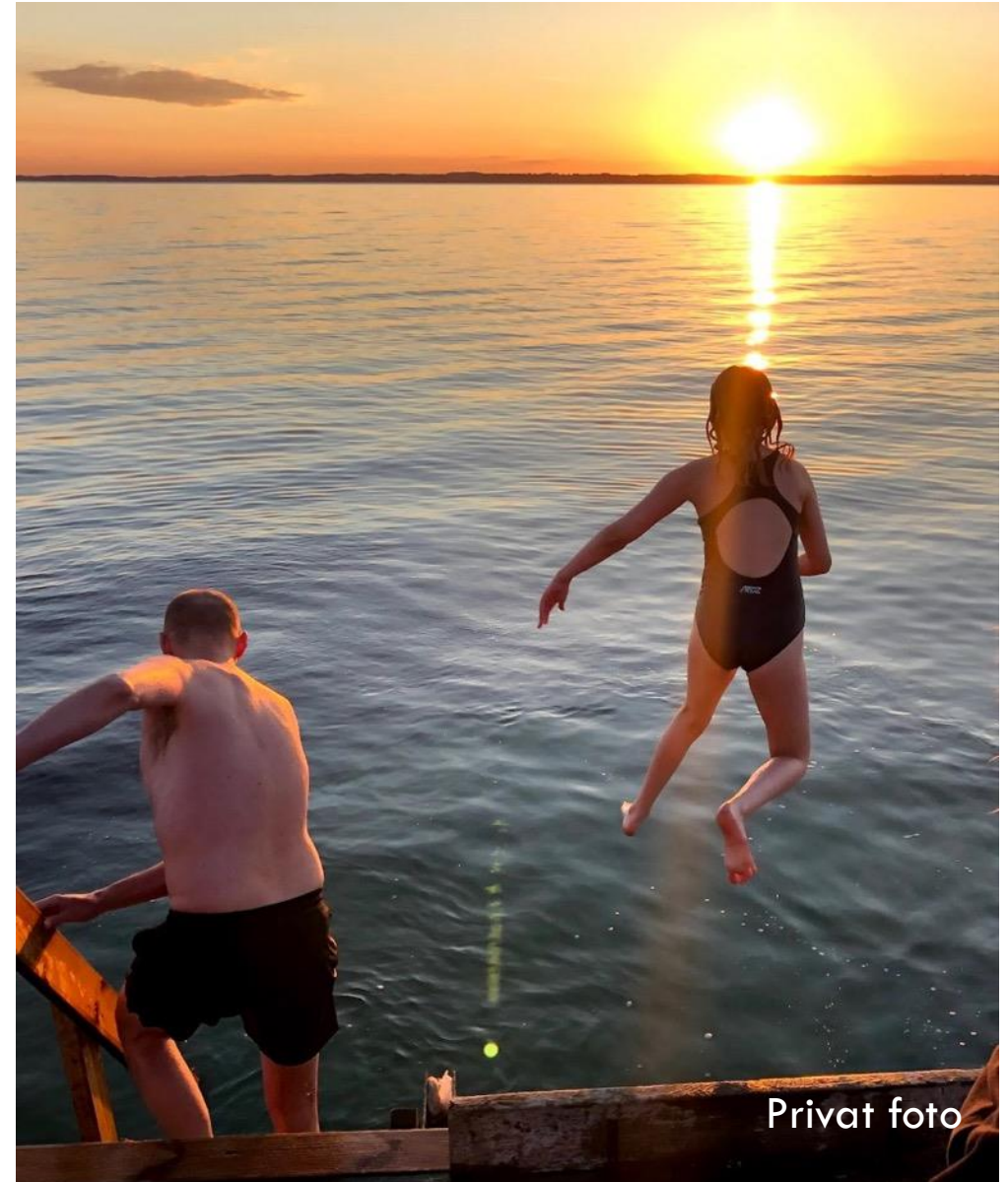
Vær nysgerrige

Eksperimenter med "learning by doing"

Giv plads til forskellighed

Støt og hjælp hinanden .. og mig 😊

Samarbejd om at skabe en god dag



Privat foto



AT LEVE ET LIV
MED SMERTER

DET SKAL TAGES ALVORLIGT



Ca. hver 4. dansker har haft smerter de sidste 6 måneder (tallet er stigende).

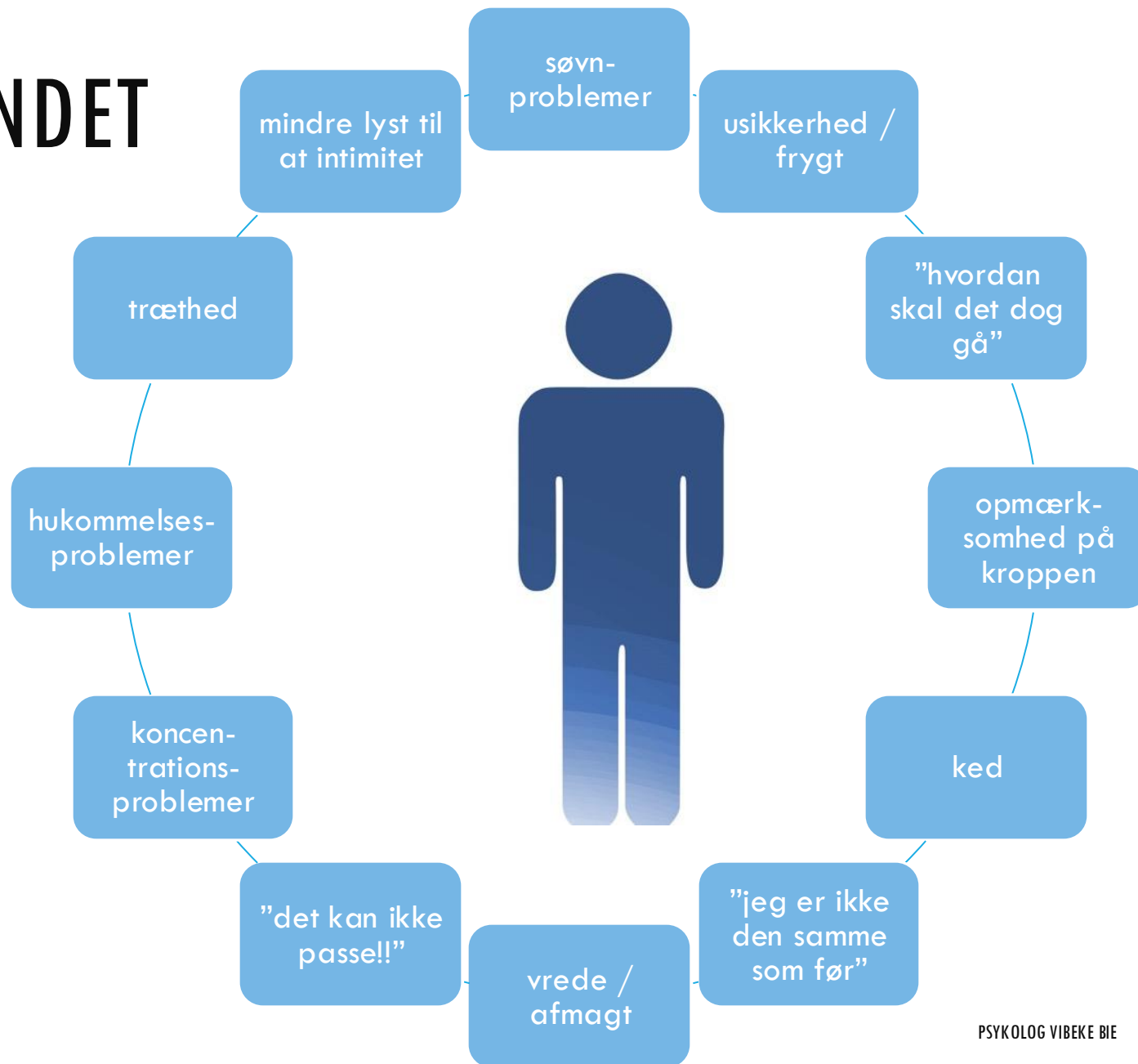
10-25% flere kvinder end mænd har kroniske smerter og forskellen stiger med alderen.

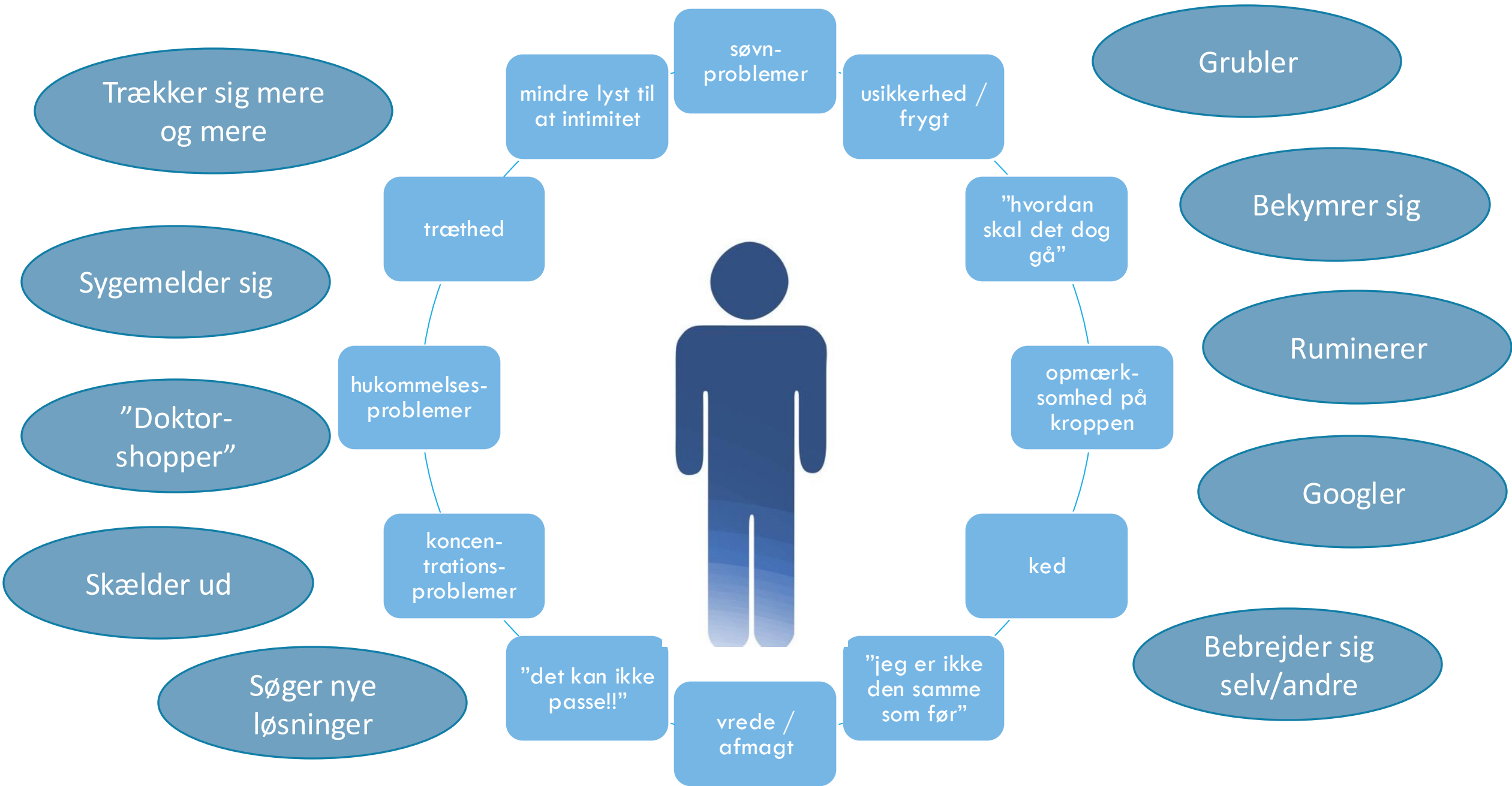
Sygefraværet blandt erhvervsaktive personer med lænderygsmarter resulterede i ca. 5,5 mio. flere sygedage årligt sammenlignet med personer uden lænderygsmarter, svarende til ca. 20% af alle sygedage i Danmark i 2015.

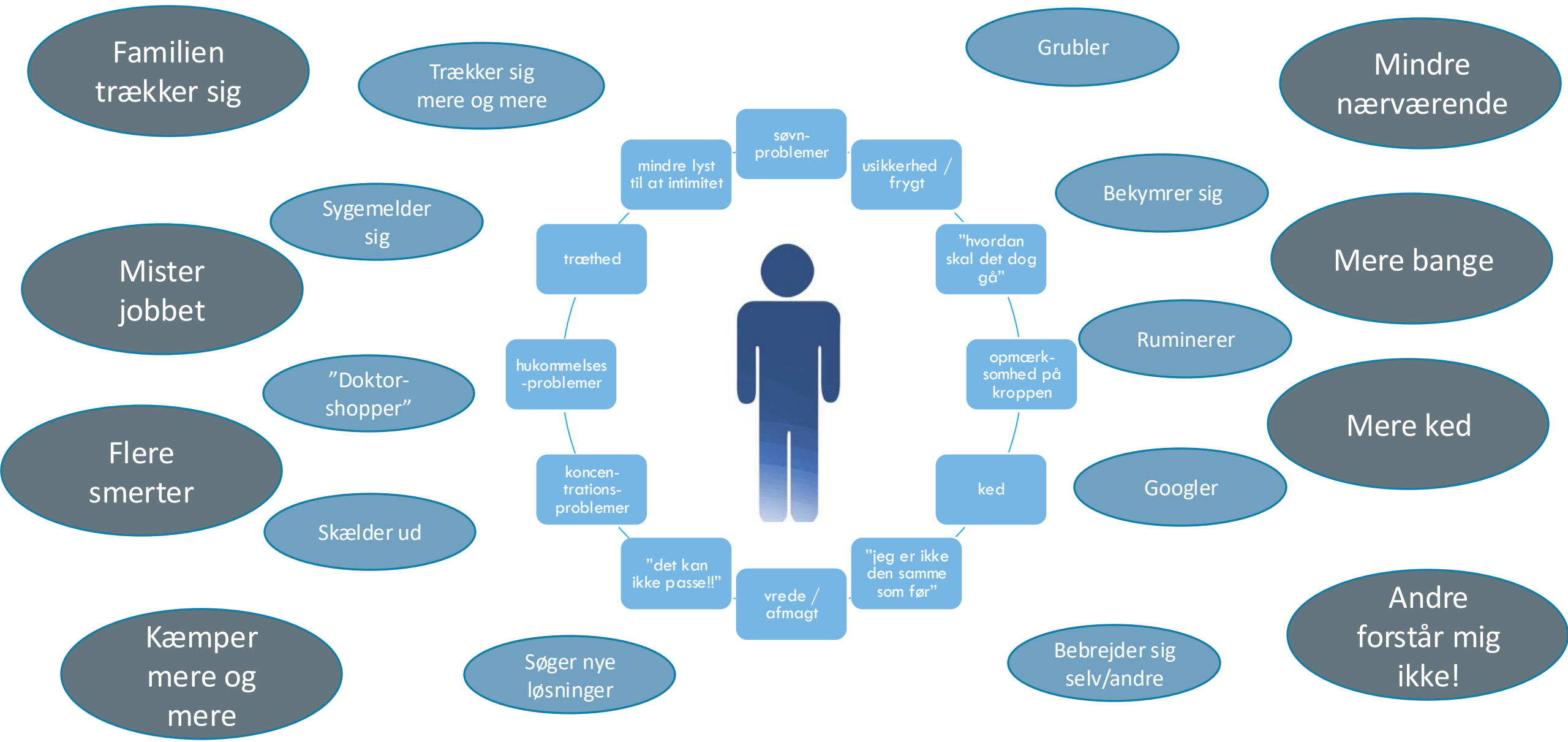
Hver anden smertepatient har haft tanker om selvmord. Selvmordsraten er mindst det dobbelte af normalt.

Uddrag fra Dansk Sundhedspsykologisk Selskab

SOM RINGE I VANDET







SMERTEBUEN



Kilde ukendt

OPGAVE

Gå sammen 2 og 2.

Giv din makker en kort beskrivelse af en (i dit arbejde) typisk smertepatient. Din makker skriver beskrivelsen ned i stikordsform.

Tilføj hvad dit arbejde med vedkommende typisk ville fokusere på og hvad én konkret udfordring i arbejdet ville være.

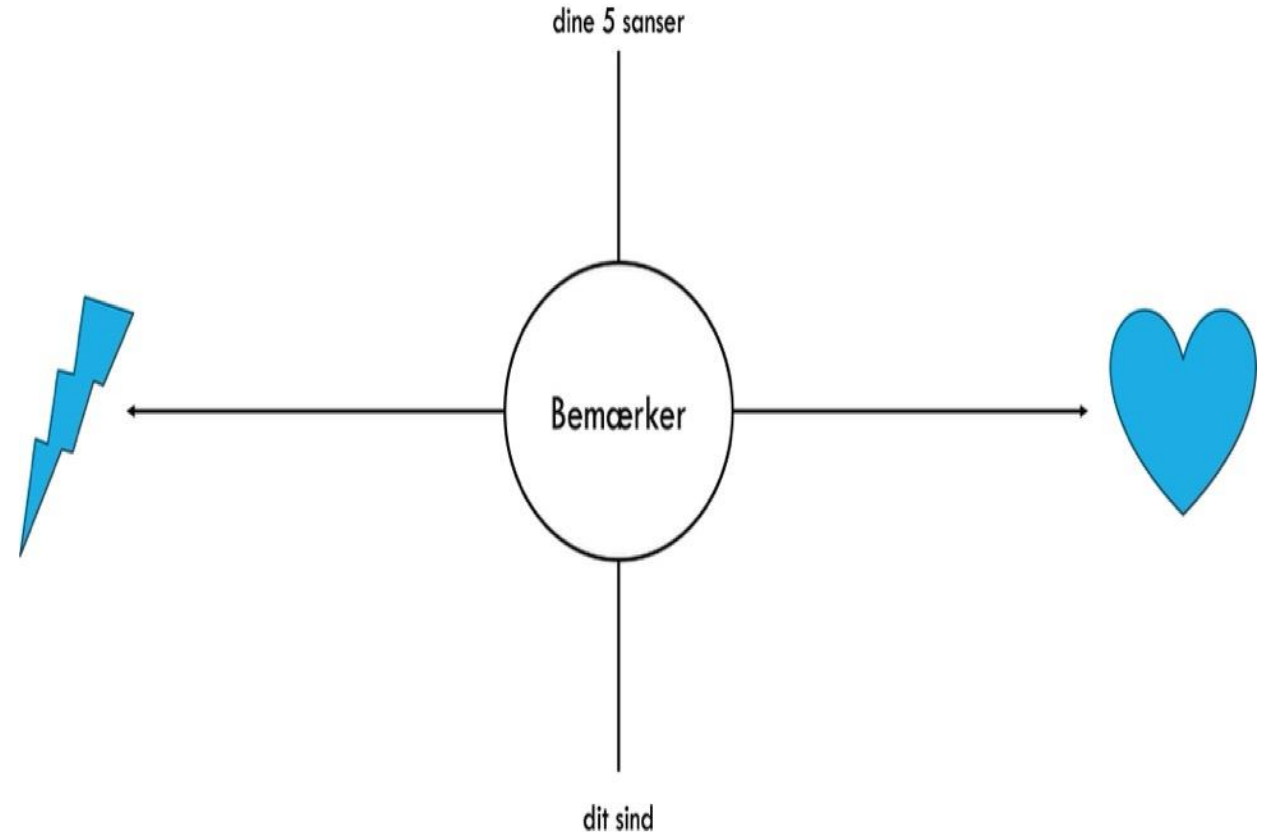


ACT-MATRIXEN

Baseret på Acceptance and Commitment Therapy – en 3. generations kognitiv adfærdsterapi.

Her er fokus at støtte patienten i at leve et personligt meningsfuldt liv med en accept af (dvs. evne til at være med) de private oplevelser (kropsligt og mentalt), der følger med dette liv.

Matrixen er et ACT-værktøj udviklet af Kevin Polk.



**“HVAD GØR
JEG NU?”**



Privat foto

DET KOMMER AN PÅ, HVOR PATIENTEN ER & GERNE VIL HEN

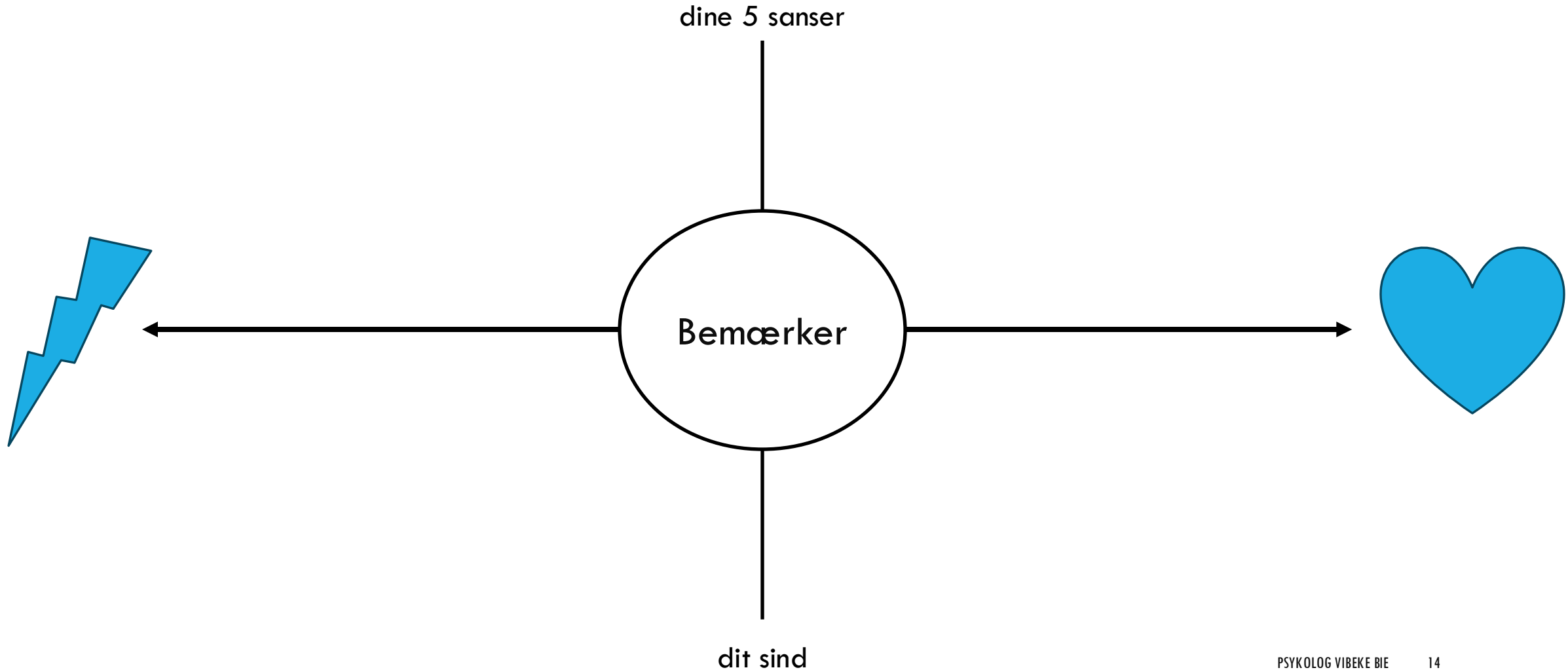
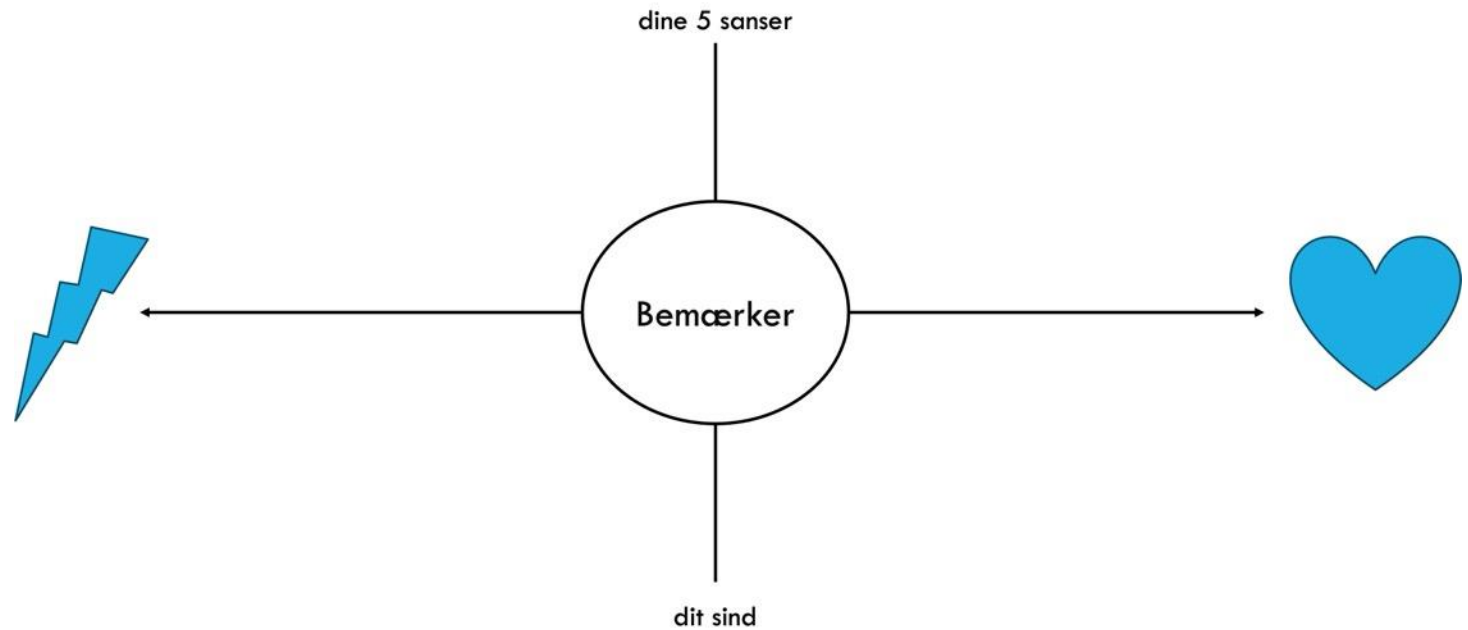
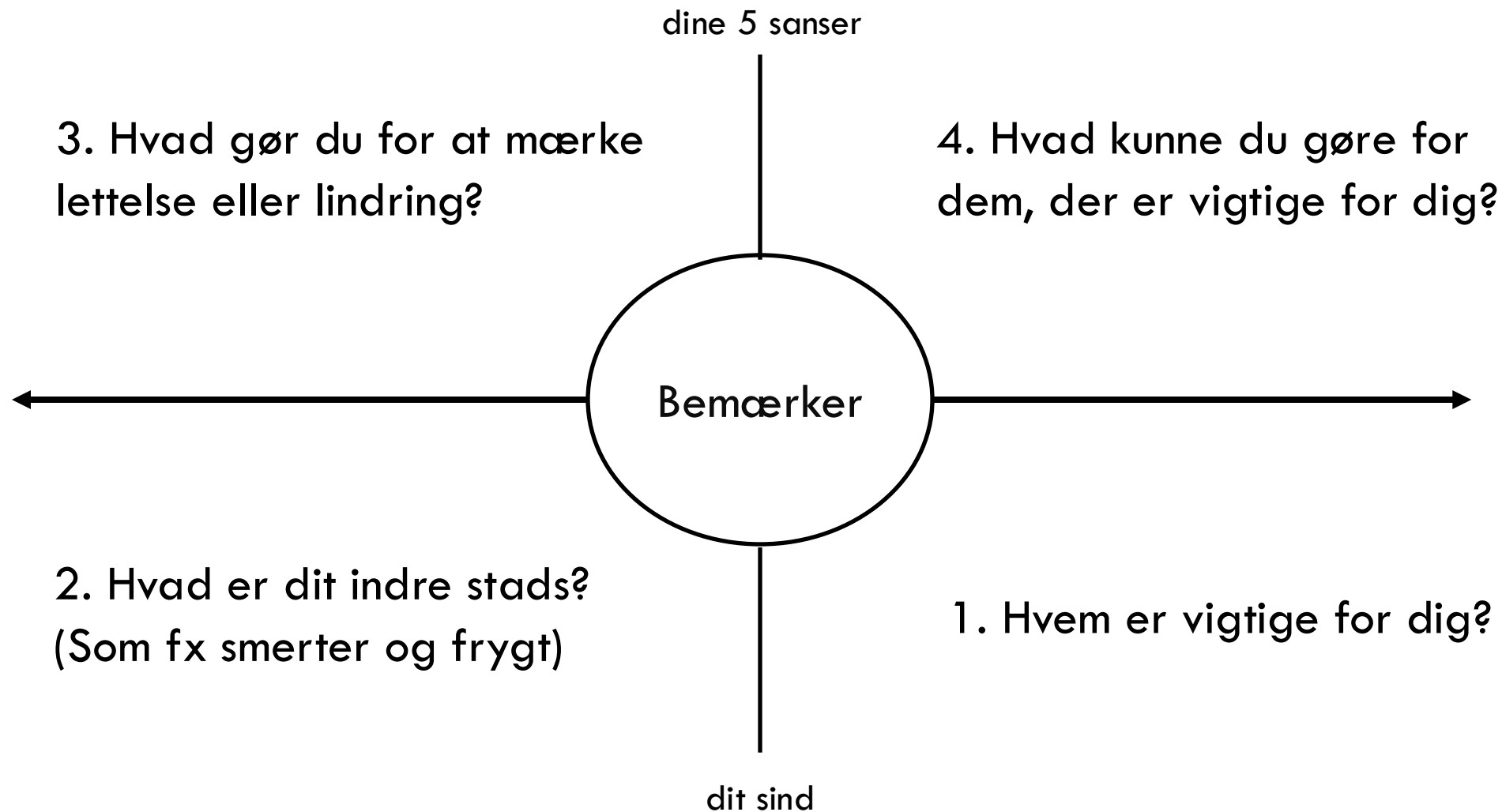
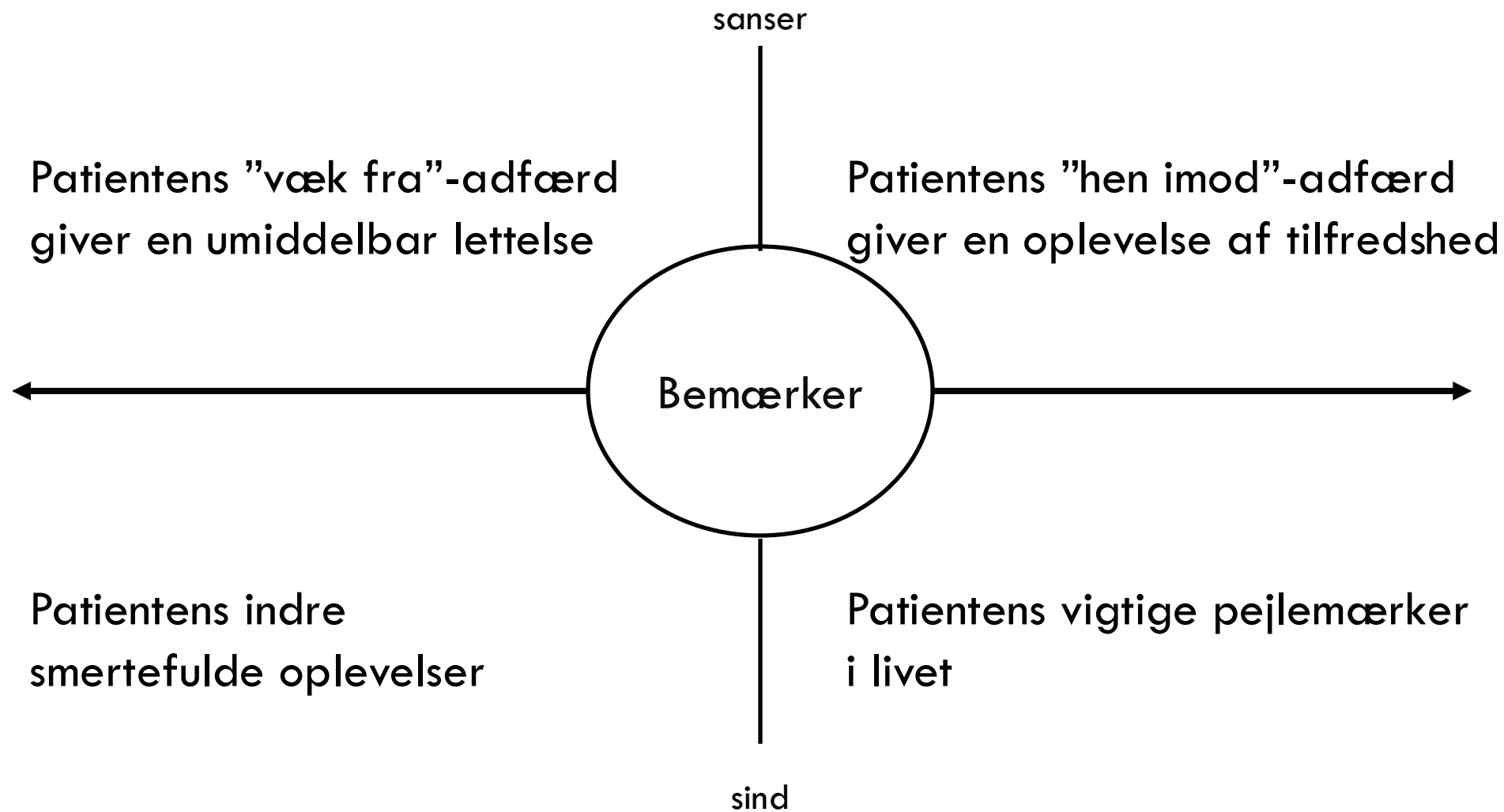


ILLUSTRATION AF EN UDREDENDE SAMTALE







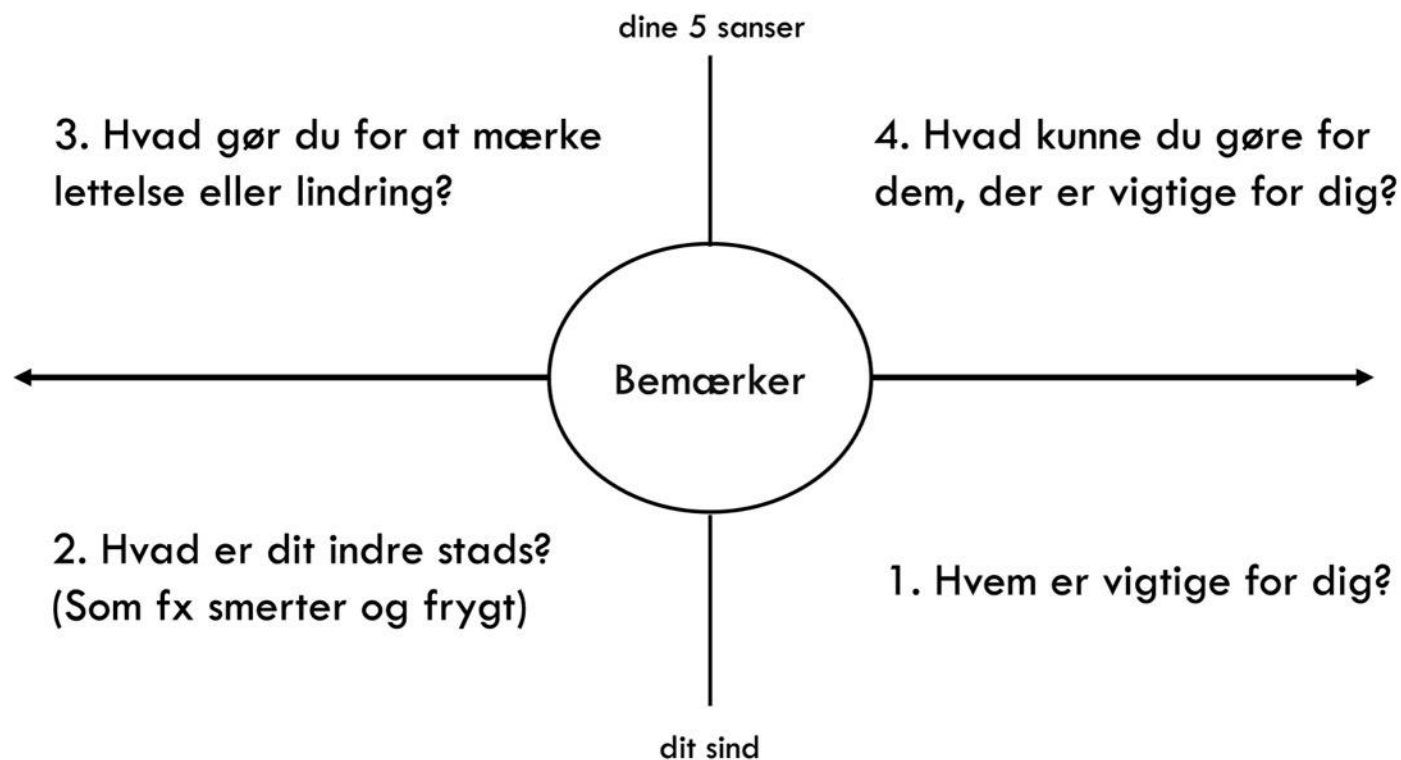
OPGAVE

Gå sammen 2 og 2.

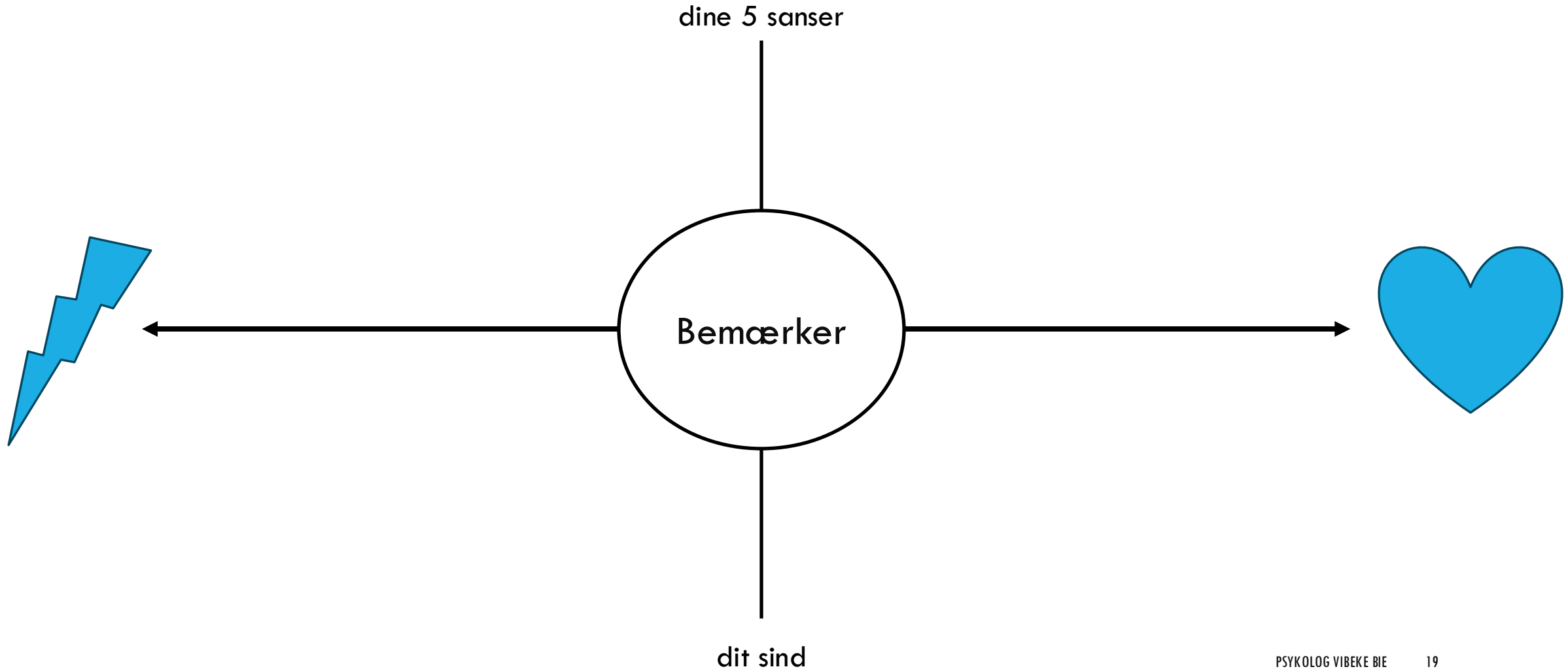
Brug jeres cases fra tidligere og træn hver en udredende samtale, hvor din makker spiller din patient.

Husk: Udredningen er en fælles undersøgelse, hvor patienten er eksperten. Når I er i tvivl, er det derfor ikke dig, men din patient, der afgør hvor de ting, der bemærkes, skal placeres.

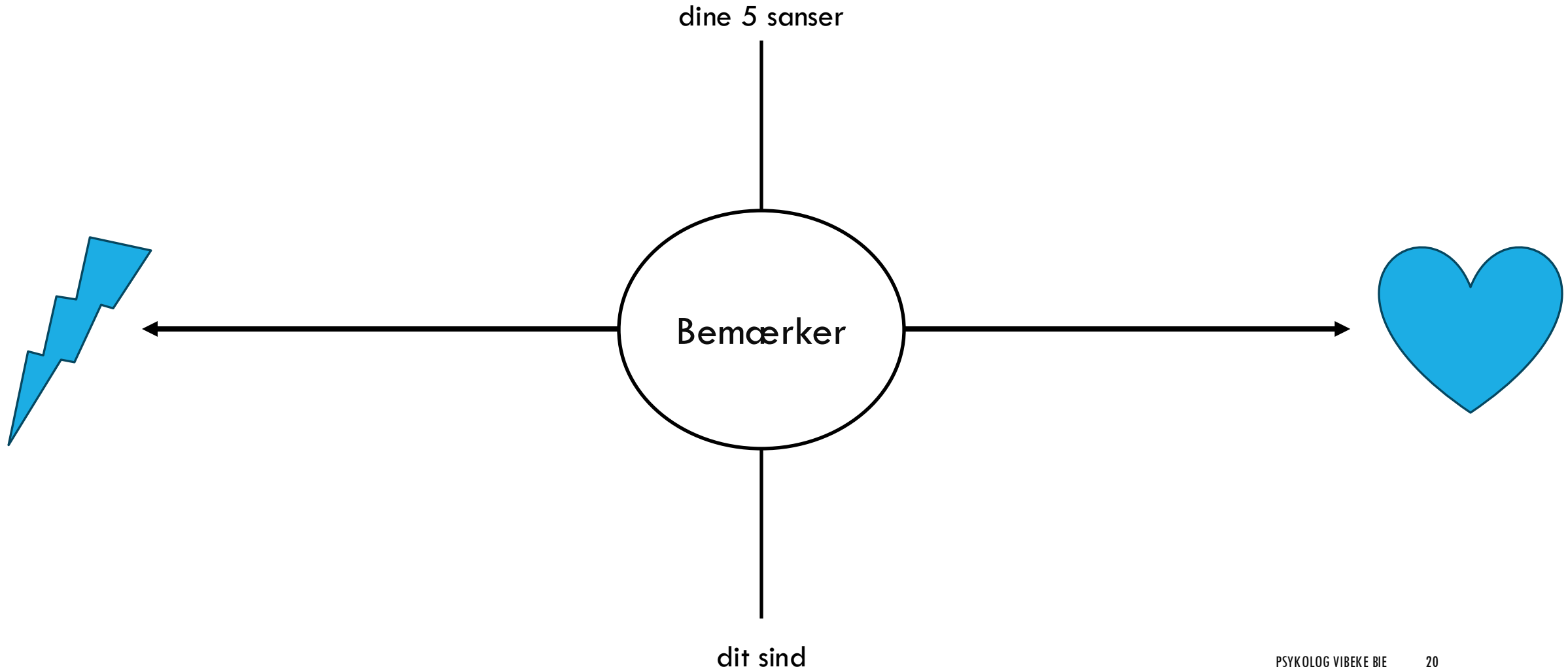
Samtalen har til formål at I kan få en fælles problemforståelse, begynde at sætte meningsfulde behandlingsmål og at introducere patienten til matrixen som et potentielt hjælpsomt redskab, patienten selv kan begynde at bruge.

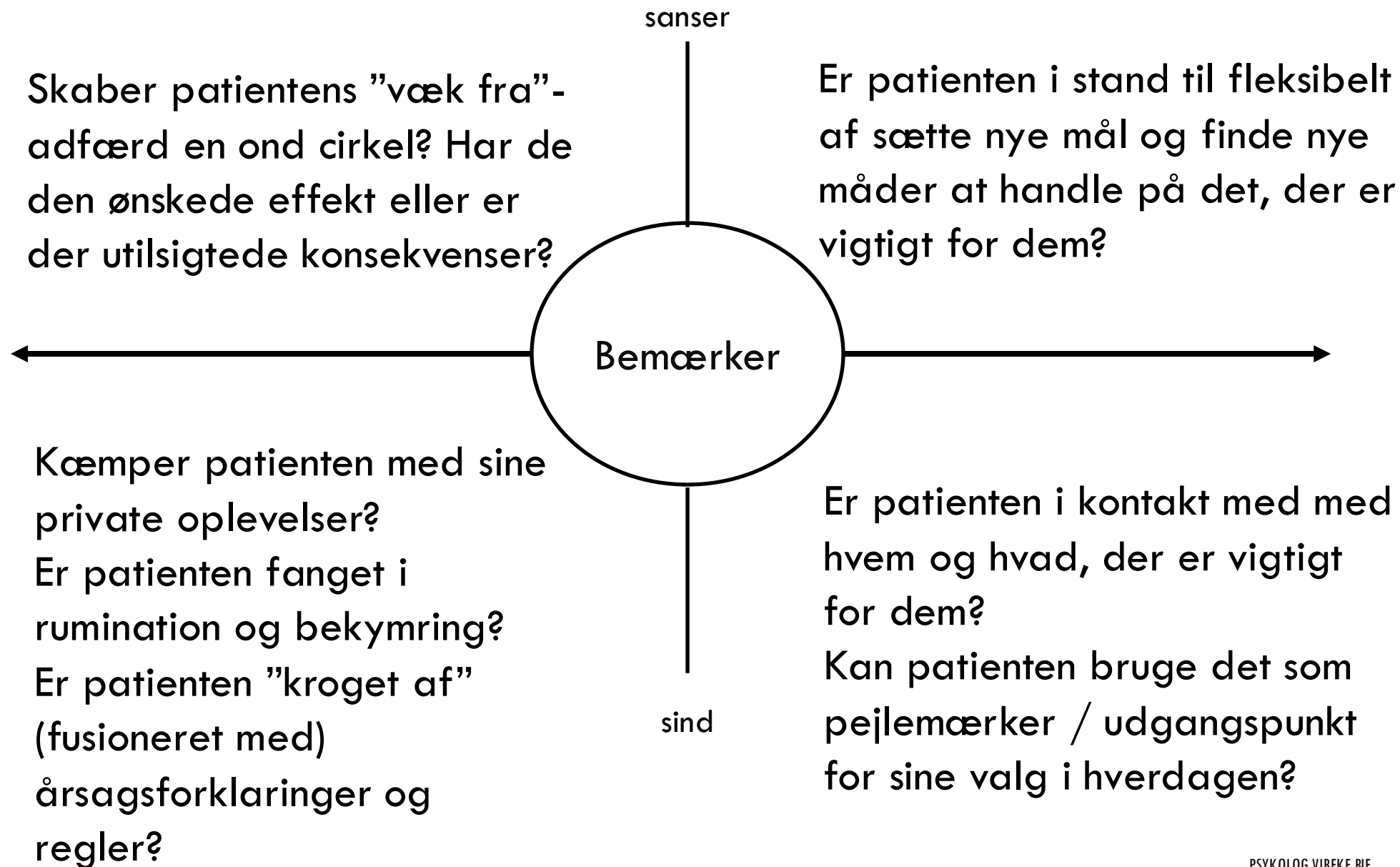


HVOR SÆTTER VI SÅ IND, NÅR VI VIL STØTTE PATIENTEN?

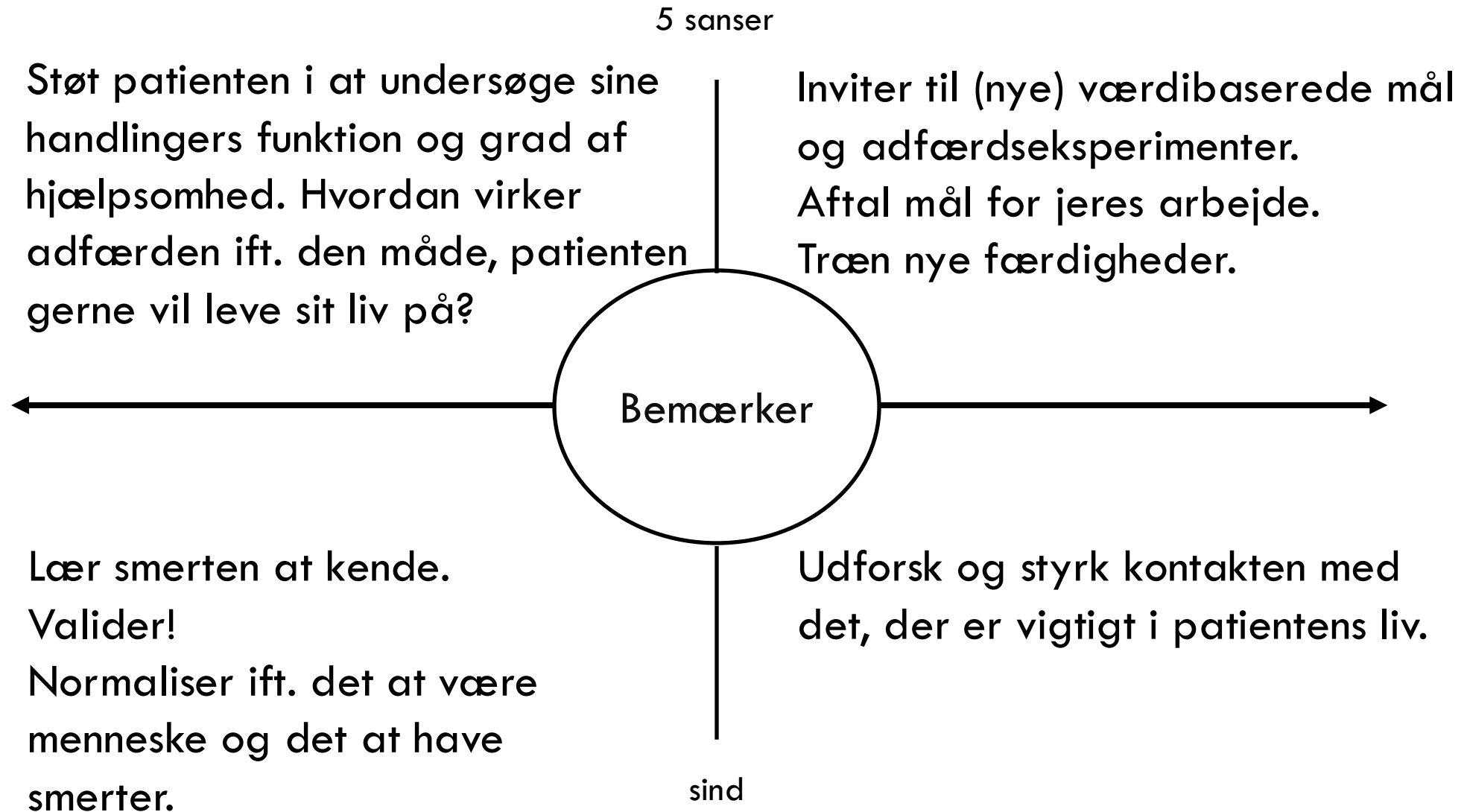


DET KOMMER IGEN AN PÅ, HVOR PATIENTEN SIDDER FAST





VORES OPGAVE



MÅLRET DINE INTERVENTIONER



Privat foto

UDFORSK PATIENTENS VÆRDIER VHA. SWEET SPOTS



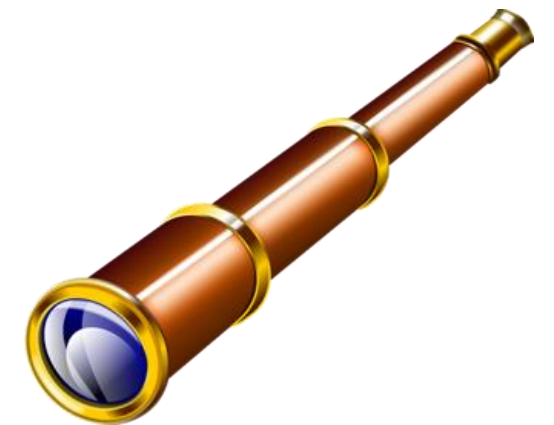
STØT PATIENTEN I AT GENKENDE KAMPEN OG DENS OMKOSTNINGER

Undersøg dernæst sammen, hvad patienten kan gøre for at tage skridt videre i en ønsket retning selv om, patienten stadig har tanker, der fx giver udtryk for vurderinger, årsagsforklaringer og regler, der ikke er hjælpsomme i den givne situation.

Fokus på opdage muligheden for at slippe kampen med tankerne og ikke lade sig styre af tankerne.



TRÆN PATIENTENS FLEKSIBLE OPMÆRKSOMHED

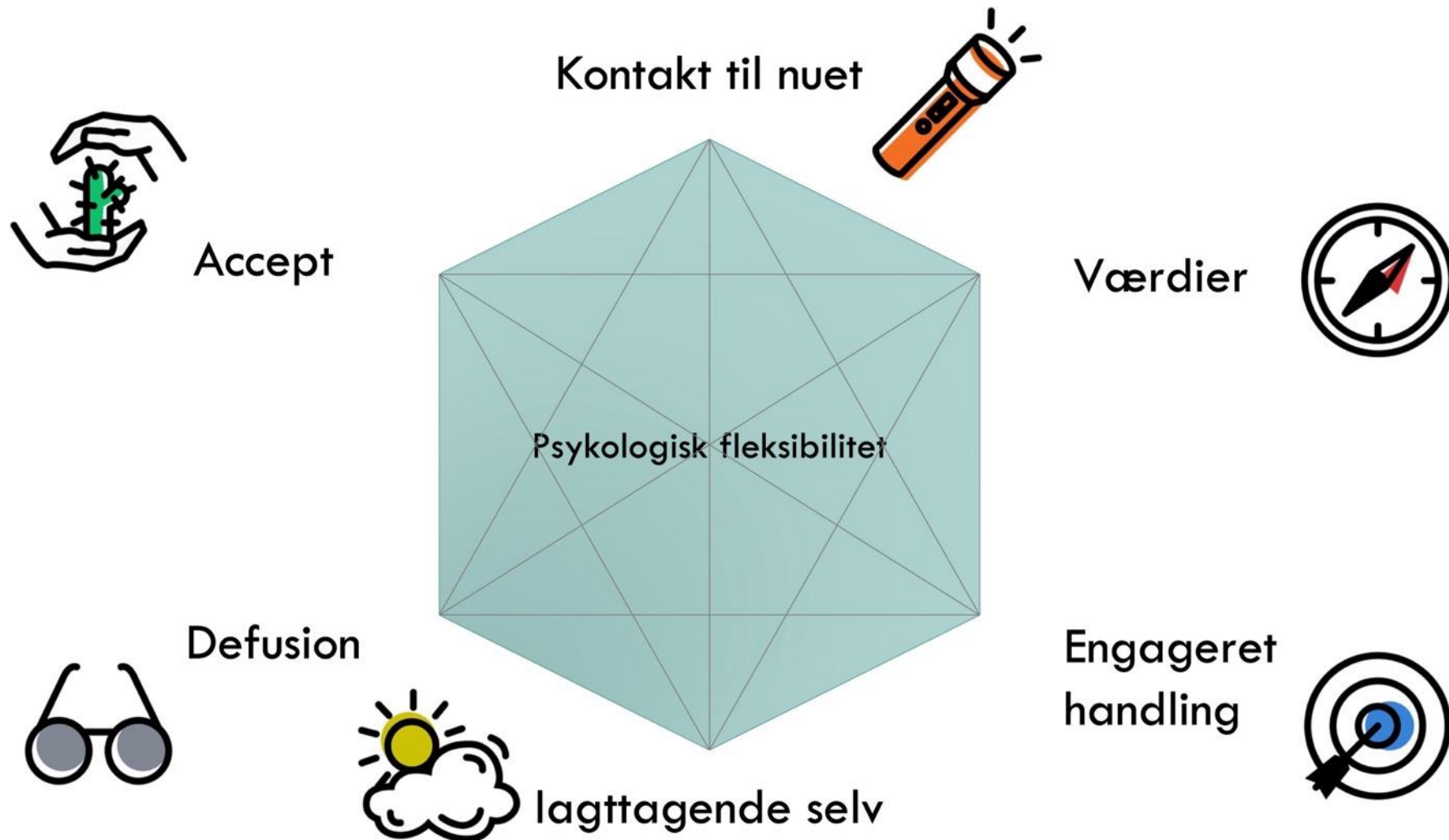


STYRK PATIENTENS
OPLEVELSE AF AT
VÆRE DEN, DER
BEMÆRKER.

“JEG HAR EN
HISTORIE – JEG ER
IKKE MIN HISTORIE”



ACT-PROCESSENERNE, DER LIGGER UNDER MATRIXEN



Være med...

Private oplevelser uden at dømme, kontrollere, undgå, glide med eller søge væk.



Jeg kan forholde mig til mine tanker som tanker uden at tage dem bogstaveligt.



Bevidst om...

Nu-og-her oplevelser. Jeg har en fleksibel opmærksomhed på indre og ydre oplevelser.

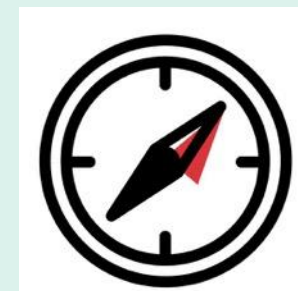


Jeg kan se mig selv som den, der oplever og ikke det oplevede. Jeg har smerter – jeg er ikke mine smerter.



Engageret i...

Personlige, frit valgte værdier, som jeg vælger at gøre til vigtige pejlemærker i mit liv.



Jeg kan "oversætte" værdier til vedvarende og fleksible handlemønstre.



Være med...

ACCEPT



DEFUSION



Bevidst om...

KONTAKT TIL NUET

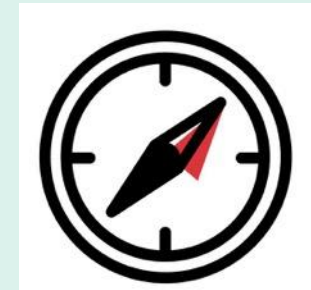


IAGTTAGENDE SELV



Engageret i...

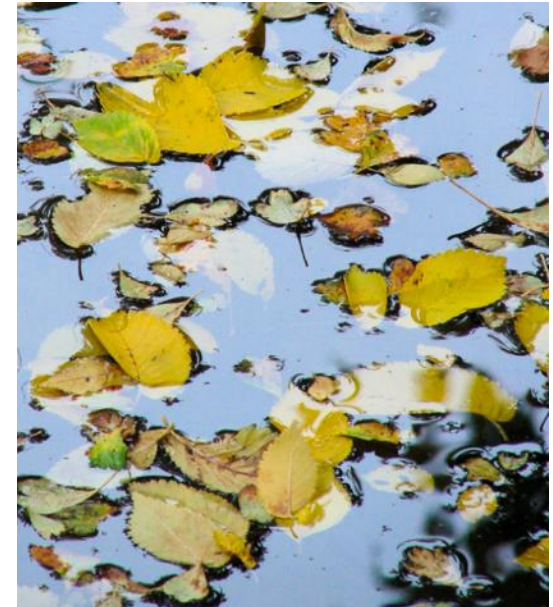
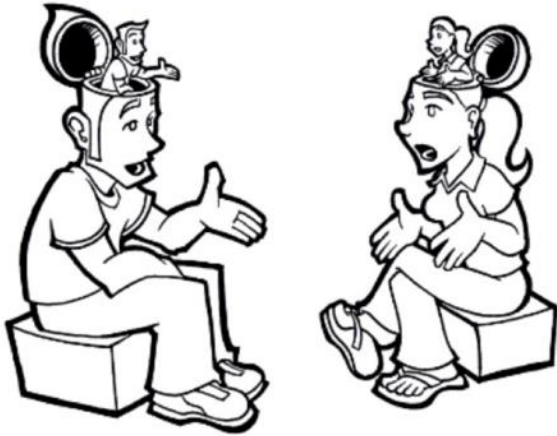
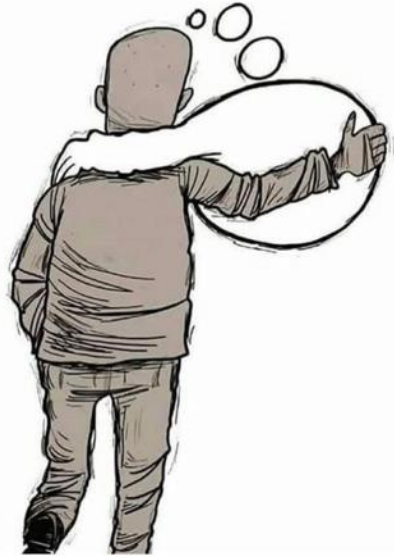
VÆRDIER



ENGAGERET HANDLING

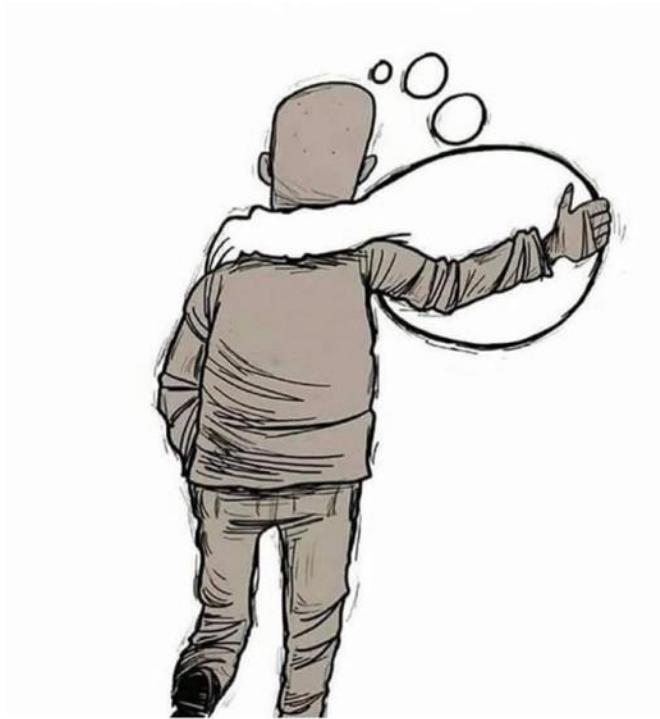


"VÆRE MED"



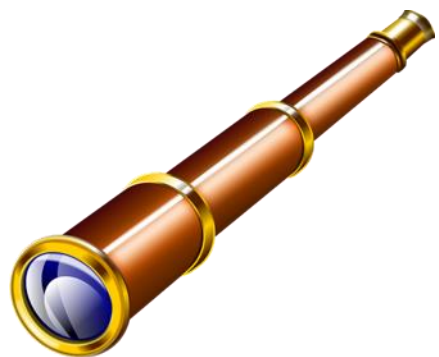
Men eller og .. ?

HVAD KAN VI GØRE?



- Bemærke menneskets naturlige impuls til at trække sig fra oplevelser af ubehag. Valider og normaliser!
- Trække vejret og give plads i kroppen, der hvor ubehaget opleves / mærkes.
- Bemærke tankerne og sætte navn på (den indre rådgiver / problemknuseren / regelrytteren osv.)
- Bemærke tankerne og give slip på, at de får lov at styre vores handlinger. Kan illustreres vha. "tovtrækning".
- Holde den smertefulde oplevelse nænsomt og omsorgsfuldt.
- Holde den smertefulde oplevelse nær vs. at skubbe den væk.

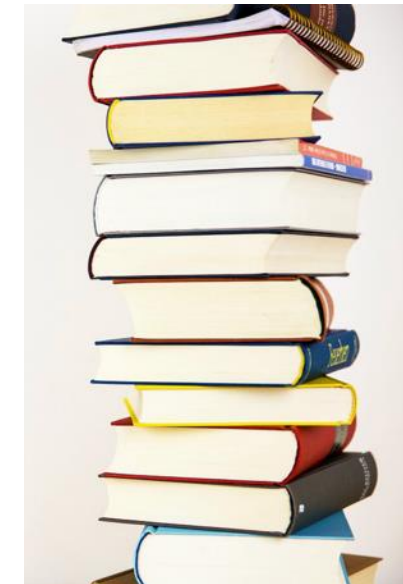
”BEVIDST OM”



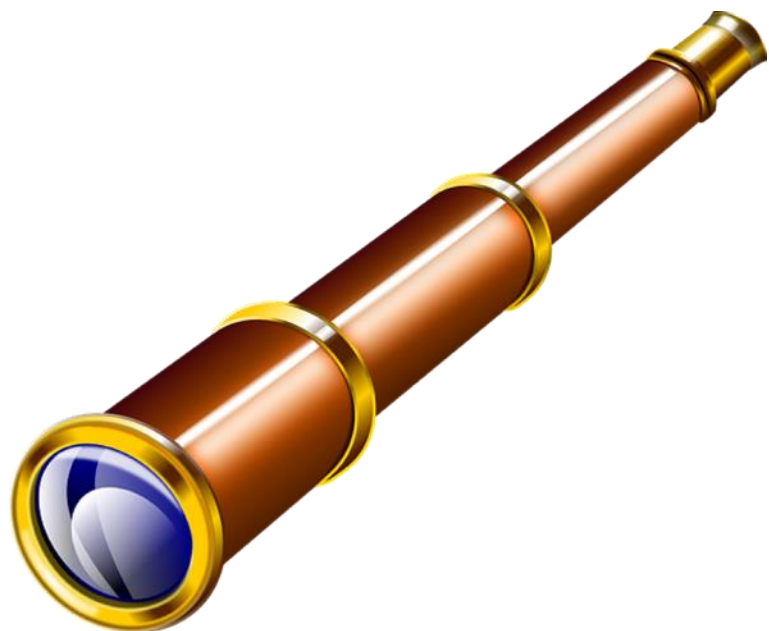
”HVOR ER DU?”

Selvfortællingerne

”DER
VAR
DU”

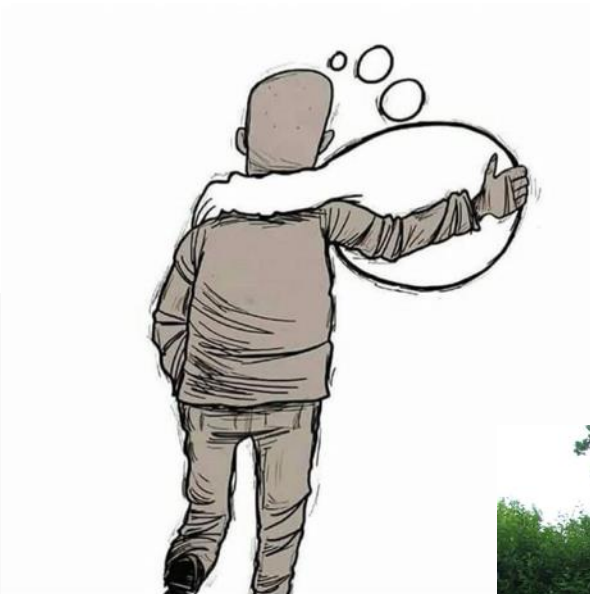


HVAD KAN VI GØRE?

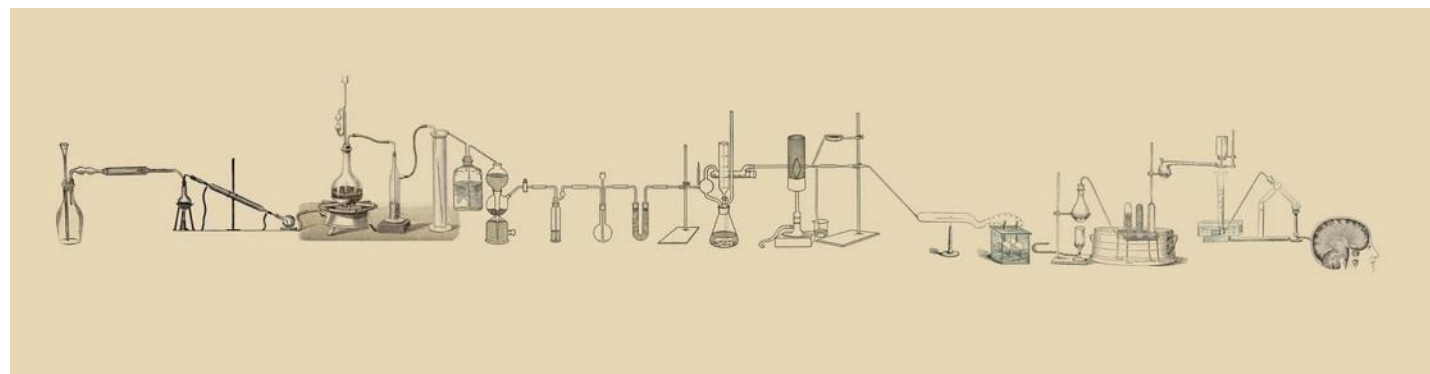


- Venligt afbryde og bede om lov til at dele en iagttagelse eller en overvejelse med patienten, når du får indtryk af, at patientens talestrøm bringer jer længere væk fra det, der er vigtigt lige nu og her.
- Træne at "kaste anker" med patienten i stedet for at "glide med". Guide patienten i fleksibel opmærksomhed på hhv. de mentale oplevelser og de sanselige oplevelser.
- Bemærke selv-historierne sammen med patienten.
- Lave øvelsen "Hvem er du? Jeg er... Hvem er du mere? Jeg er..."
- Lave øvelsen, hvor patienten skriver "jeg er" 5-10 gange på et papir og bagefter skriver et svar ud for hver sætning. Patienten instrueres bagefter i at slette svarene ét af gangen indtil der kun står "Jeg er" 5-10 gange på papiret. Her støttes patienten i at opleve sig selv / bemærke sig selv som den, der stadig er der, selv om roller, relationer, færdigheder, følelser falder bort.

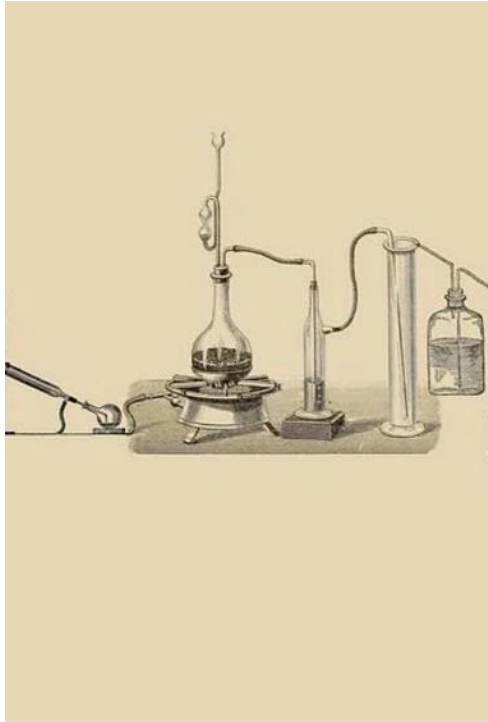
"ENGAGERET I"



Privat foto



HVAD KAN VI GØRE?



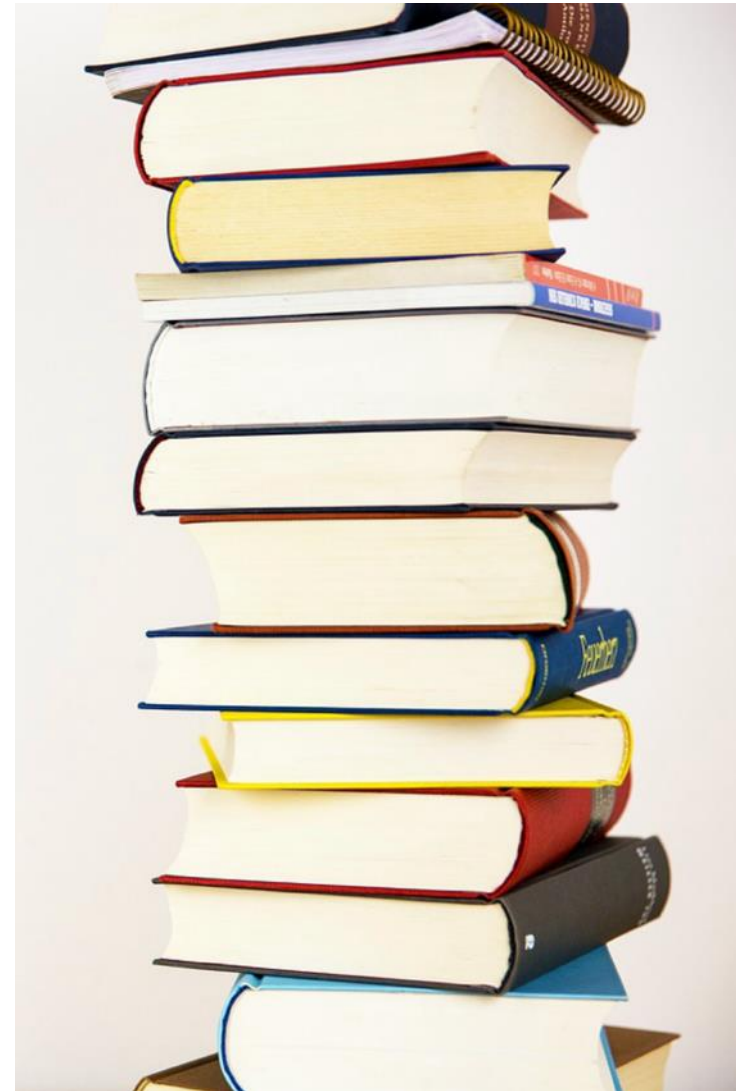
- Tale om at eksperimentere, undersøge, afprøve.
- Støtte patienten i at forankre behandlingsmål og hjemmearbejde i patientens værdier. Evt. sadle om og sætte nye mål.
- Styrke oplevelsen af og kontakten med værdier ved at undersøge patientens "sweet spots" / gode øjeblikke.
- Støtte patienten i at se, hvordan sårbarhed og værdier er to sider af samme sag. Når jeg bliver ked af det, er det ofte fordi, der netop er noget, der er vigtigt for mig.
- Støtte patienten i at prioritere / vælge fokus.
- Forberede hjemmearbejde/eksperimenter ved også at forberede strategier for hvordan patienten kan være med de private oplevelser (tanker, følelser, fysiske fornemmelser) som kan følge med og opleves at stå i vejen.

VIL DU VIDE MERE?

Dahl, J. & Lundgren, T. (2010): **Slip smerterne. ACT mod kroniske smerter.** Dansk Psykologisk Forlag A/S

Grønlund, C. & Møller Rasmussen, S. (red.) (2015): **Rundt om ACT. Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy.** Frydenlund

Polk, K.L. & Schoendorff, B. (eds.) (2014): **The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations.** New Harbinger Publications, Inc.



HVAD TAGER DU MED HJEM?

- Mulighed for at udvide indskrivningssamtalen til også at omfatte matrixens elementer.
- Mulighed for at bruge matrixen til at skabe struktur.
- Se Matrixen som et redskab på lige fod med andre redskaber i min værktøjskasse. De er alle vigtige. Hvilke samtaler og situationer kalder på hvilke redskaber?
- Konkrete øvelser, der kan afprøves i praksis.



TAK FOR NU

I morgen kl. 12 kan I finde
dagens slides på:

<https://vibekebie.dk/kurser>

OBS:

Der er gratis lydfile med
mindfulness meditationer på siden
“Terapi”.



UNDERVISNING SKAL VÆRE LEVENDE OG RELEVANT