Velkommen på ACT-kursus

Kære deltager

Jeg glæder mig til at byde dig velkommen til vores fem kursusdage om Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Vi skal undersøge, hvordan ACT kan bruges i dit arbejde med borgere i sundhedsfremme, genoptræning og rehabilitering – og du får mulighed for at øve dig med udgangspunkt i din og dine kollegers hverdag.

Som en del af din forberedelse, vil jeg bede dig bruge cirka 20 minutter på to opgaver, som jeg har formuleret herunder, og sende dine svar til mig. Jeg sender en kvittering på modtagelsen, så du kan se, når jeg har læst din mail. Dine svar vil hjælpe mig med at målrette undervisningen, så den bliver relevant for netop dine opgaver og erfaringer.

Send din mail til post@vibekebie.dk senest 17. november

Gør det overskueligt for dig selv og for mig ved at gør dine svar ganske korte. Stikord er helt fint. Du kan evt. kopiere spørgsmålene herunder ind i mailen og svare direkte på dem der.

1) Introducer dig selv

Hvad er din faglige funktion og i hvilken afdeling arbejder du:

Hvad er dit kendskab til ACT (skriv gerne et tal fra 0-4, se nedenfor):
(0: Ingen kendskab til ACT - 1: Har lidt kendskab til ACT, men er ikke begyndt at bruge det endnu - 2: Har kendskab til ACT og er begyndt at øve det i praksis - 3: Har mere viden om ACT og bruger det mere naturligt som en del af min værktøjskasse – 4: Underviser andre i ACT).

Hvad håber du på at få ud af kurset (jo mere konkret du svarer her, jo bedre):

2) Præsenter en case

Beskriv en situation fra dit arbejde (max 5-10 liner), hvor en borger eller et samarbejde med en borger er gået i stå. Det kan være fra en individuel samtale, et hold eller et tværfagligt samarbejde. Vælg gerne en almindelig situation, som du gerne vil forstå bedre og / eller have flere handlemuligheder i. Hvis du allerede arbejder med ACT, må det også gerne være et eksempel på en intervention, du har afprøvet, hvad du gjorde og hvordan det virkede – og et spørgsmål til, hvad der gjorde den hjælpsom eller vanskelig.

Sørg for at anonymisere situationen, da den vil kunne blive brugt som case i undervisningen. Husk også at medbringe din case ifm. kurset, da du selv kommer til at arbejde videre med den.

Artikel om ACT i en sundhedsfaglig kontekst

Hvis du vil have en kort intro til det at arbejde med ACT i en sundhedsfaglig kontekst, kan du læse den vedlagte artikel ”Erfaringer med ACT i mødet med patienter med kræftrelaterede smerter” fra Fokus på kræft og sygepleje, nr. 2, 2024, side 30–33.

Artiklen giver et indblik i ACT som tværprofessionel tilgang i rehabilitering. Selvom eksemplerne handler om kræftrelaterede smerter, kan du læse den med dine egne borgergrupper i tankerne og se den som inspiration til, hvordan ACT kan bruges i sundhedsfaglig praksis.

Brug ikke for megen energi på at forstå begreberne, hvis de er fremmede for dig – det kan man let komme til at sidde fast i. Brug hellere din energi på at overveje: Hvad genkender du fra dit eget arbejde? Hvad vækker din nysgerrighed? Og hvad vil du gerne forstå bedre eller lære at anvende? Notér gerne et par stikord, som du kan tage med på kurset.

Grundbog om ACT

Hvis du er på udkig efter en grundbog om ACT, plejer jeg at anbefale Russ Harris' "ACT - teori og praksis" fra Dansk Psykologisk Forlag, 2011. Bogen giver en grundig indføring i ACT og indeholder samtaleeksempler, metaforer, øvelser og arbejdsark. Den kan også bruges som opslagsbog undervejs og efter kurset. Da samtaleeksemplerne i bogen generelt er taget fra psykoterapi, er det vigtigt, at du undervejs i sin læsning reflekterer over, hvordan principperne kan omsættes til de samtaler og de opgaver, du selv har.

Træning mellem kursusgangene

En vigtig del af det at tilegne sig en metode, er selvfølgelig at øve sig. Du skal derfor afprøve små dele af tilgangen i din praksis mellem hvert kursusmodul. Efter første modul kan opgaven fx være at afprøve værdiøvelser eller udfylde ACT-matrixen (som du bliver introduceret til) i 1–2 situationer. Senere skal du afprøve en lille ACT-indsats flere gange i en tilbagevendende situation. Notér kort, hvad du prøvede, borgerens og dine egne reaktioner, og hvad du lærte. Du vælger selv, hvilken opgave du vil arbejde med mellem kursusmodulerne, og du får mulighed for at følge op på dine iagttagelser og refleksioner i små grupper.

Praktiske oplysninger

Vi mødes den 3.–4. december 2026, den 28.–29. januar 2027 og den 25. februar 2027. Alle dage kl. 8.30–15.30. Som Hanne har skrevet i sin mail til os, vil der være fuld forplejning på alle kursusdagene. Jeg sørger for at variere indholdet i programmet samt lægge pauser ind, så vi forhåbentlig går fra kursusdagene godt tilfredse og almindeligt trætte, uden at være drænet for energi.

Selve programmet sendes ud i ugen op til vores første kursusdage, så du kan se, hvilke emner vi kommer til at arbejde med på første modul.

Jeg er spændt på at møde dig og de andre deltagere og til sammen med jer at undersøge, hvordan ACT kan få værdi i jeres daglige arbejde.

Venlig hilsen
Vibeke Bie
Psykolog og underviser