

A silhouette of a tall lighthouse with a lantern room on top, set against a dramatic sunset sky with a bright sun and scattered clouds. The lighthouse is positioned on the right side of the frame, and its base is partially obscured by a smaller structure and some vegetation.

INTRO OG BRUSH-UP:  
ACT-HEXAFLEXEN

LIVSSTILSCENTER BRÆDSTRUP

Fredag den 5. december 2025

v/ Psykolog Vibeke Bie  
[www.vibekebie.dk](http://www.vibekebie.dk)

# Program

08.00: ACT oversat og de 6 kerneprocesser. Nu leger vi, det er trods alt fredag 😊

10.00: Pause

10.30: Cases fra hverdagen på LIV. Hvad bemærker du med ACT-brillerne på?

12.30: Frokost

13.00: Matrix- træning og valg af interventioner

14.30: Kaffe og afsluttende refleksion

15.00: Tak for i dag

# Hvad kan ACT (også) oversættes til?

**A**cceptance and  
**C**ommitment  
**T**herapy

**A**ccepter dine tanker og følelser, når kontrol og undgåelse vil bringe dig ud af kurs.

**C**entrer dig i nuet, se på tankerne som mentale historier og brug dine værdier som pejlemærke.

**T**ag et skridt videre på din kurs.

# Forestil dig...

... at du kører i en bil, hvor GPS'en er gået i sort, så du kan ikke se kortet, der skulle vise dig vej. Heldigvis kører instruktionerne fra GPS'en stadig i baggrunden, så du følger dem for en sikkerheds skyld, for du kan ikke rigtig orientere dig, når du kigger ud af bilens forrude. Vinduesviskerne har nemlig sat sig fast, så de ikke fungerer som de skal og ruderne er godt beskidte. Du har dog lært, at du bare skal følge GPS'en, så skal det nok gå. I øvrigt har gearstangen også sat sig fast, så du kun kan køre i ét gear og ikke geare op og ned alt efter, hvad der er brug for...





# Vi har brug for at styrke vores psykologiske fleksibilitet

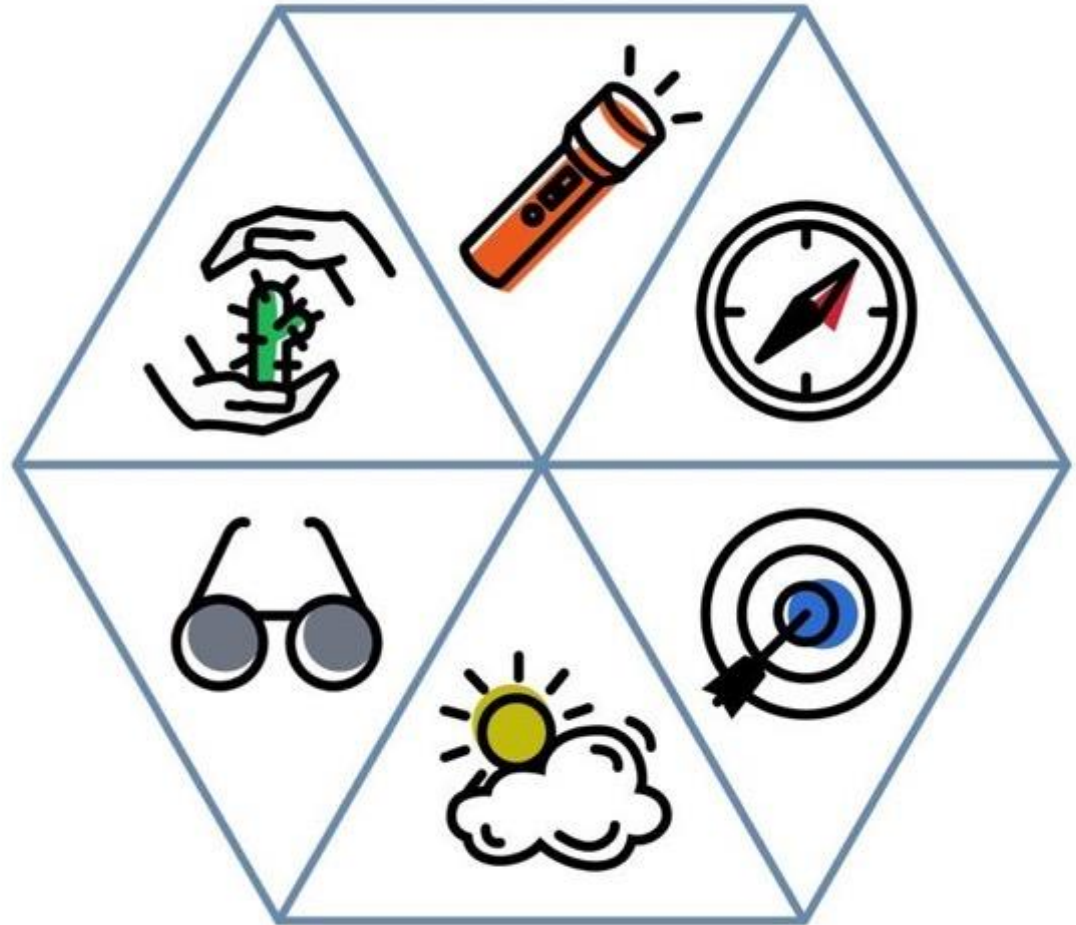
Så vi kan:

- Vælge frit, hvad vi navigerer efter, og dermed vælge vores egen vej i livet.
- Omsætte vores valg til konkrete handlinger, der guider os ind på og videre på den ønskede kurs.
- Orienter os i nuet, så vi kan se, hvor vi er, og så vi kan ændre, hvad vi gør, når omstændighederne kalder på det.
- Forholde os fleksibelt til vores indre oplevelser, dvs. vores følelser, tanker, kropslige fornemmelser, vores historier og selvforståelser, vores opfattelser af verden og af andre og ikke mindst vores indre "GPS"-stemme, der alle følger med som passagerer i bilen og alle har en holdning til, hvor vi skal køre hen.

# Der er 6 kerne- processer i ACT

---

*Vi arbejder med at styrke den psykologiske fleksibilitet gennem alle seks processer hos både vores patienter og hos os selv.*



# VÆRDIER



Værdier handler om, hvad der er virkelig vigtigt for os – uafhængigt af sygdom og begrænsninger. Når jeg er i kontakt med mine værdier, ved jeg, hvad jeg gerne vil prioritere og hvad jeg gerne vil stå for. Det er en retning at gå i, ikke et mål, der skal nås. Det er ofte kvaliteter ved handlinger, som jeg værdsætter højt, og som jeg kan vælge at lade mig guide af, når jeg synes, livet er svært. Værdierne bliver da pejlemærker, der giver retning og motivation til at fortsætte.

## Aktivitet

Lad tankerne vandre og læg mærke til, at der begynder at dukke minder op fra små, gode øjeblikke fra dit liv. Ikke store øjeblikke, bare helt små hverdagsnære gode øjeblikke. Et af de gode øjeblikke fanger din opmærksomhed. Dvæl lidt, som var du der igen.

Hvis I er okay med det, så fortæl hinanden hvad I kom til at tænke på, og vær nysgerrige på, hvilke værdier I kom i kontakt med.

# ENGAGERET HANDLING



Engageret handling, kaldes også værdibaseret handling, og handler om at omsætte egne værdier til konkrete handlinger, også når motivationen svinger, eller livet bøvler og ”passagererne larmer på bagsædet”. Det er små og store skridt blandet imellem hinanden, der bringer os videre. Det er ikke perfektion, men en vedholdende bevægelse.

Der er her vi kan planlægge, sætte mål og identificere milepæle vi når forbi på vores vej.

## **Aktivitet**

Tænk på noget, du gerne vil prioritere i dit liv uanset hvor bøvlet det er. Det må gerne være noget, du allerede prioriterer.

Tal med hinanden om, hvad den mindste handling I hver især kunne vælge at gøre i dag kunne være som ville bringe jer videre med den prioritering. Overvej, også hvad den største handling kunne være, som stadig er realistisk (at I faktisk kan forestille jer at udføre den i dag).

# DEFUSION



Defusion handler om at skabe afstand til svære tanker, så de får mindre magt. Ikke at fjerne tankerne – men at forholde sig fleksibelt til dem. Både vores patienter og vi selv kan sidde fast i tanker som “jeg kan ikke”, “det nytter ikke”, “jeg dur ikke til det”. Defusion hjælper med at se tanken som en tanke, et mentalt input, en kommentar, et forslag – ikke som en sandhed.

## Aktivitet

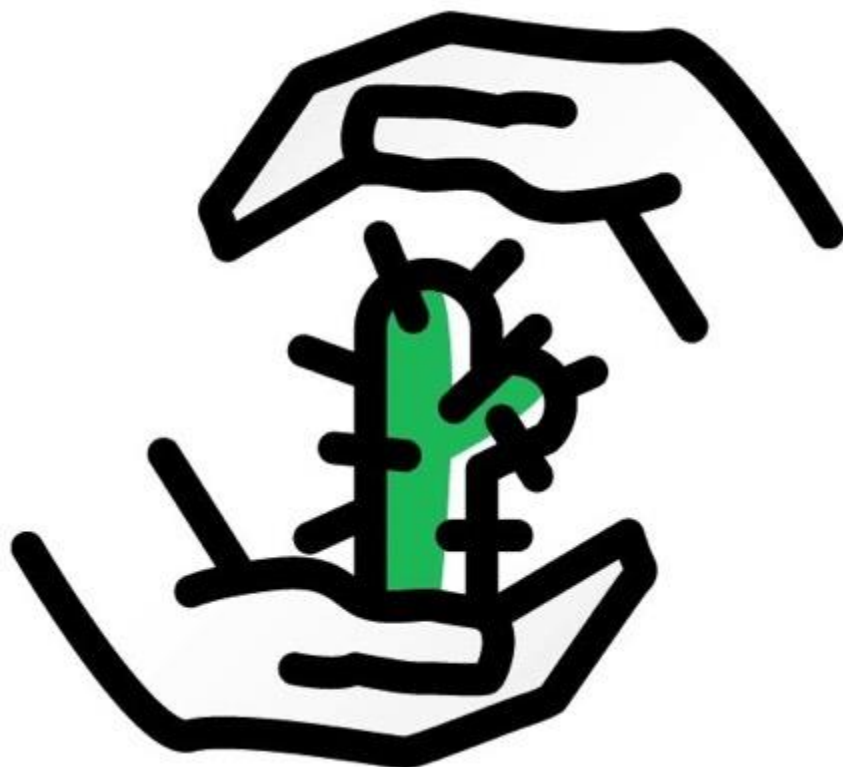
Vælg hver især en for jer typisk patient-sætning (fx: ”Jeg kan ikke lide fisk” eller ”Jeg er nødt til først at..” ) og gør tanken mindre dominerende ved at navngive den som en tanke. Gør nu følgende:

Sig først tanken, bare som den er: ”Jeg er nødt til at ...”

Sig bagefter: ”Jeg lægger mærke, at jeg har tanken om at jeg er nødt til at...”

Drøft om I lagde mærke til et skifte inden i i måden I forholdt jer til tanken på.

# ACCEPT



Accept handler om at tillade ubehag, smerte, cravings eller svære følelser at være til stede, uden at lade sig styre heraf og uden forsøg på at undgå eller kontrollere dem, når det vil forhindre os i at handle på vores værdier og / eller forstærke lidelse i vores liv. Det handler derfor ikke om at give op eller underkaste sig, men om aktivt at holde op med at kæmpe med det, der ikke lader sig kontrollere eller undgå.

## Aktivitet

Undersøg effekten af kontrol og undgåelse. Sæt en timer på 1 minut og tænk hver især grundigt på din yndlingschokolade. Genkald dig lyden når du pakker den ud, smagen og duften.

Sæt igen timeren til et minut. Denne gang må I slet IKKE tænke på jeres yndlingschokolade. Hold den væk. Gør jer umage.

Drøft med hinanden, hvad I lagde mærke til. Hvordan virkede kontrollen? Hvad bragte kontrollen med sig af andre ting i krop og sind. Hvilke omkostninger ville det have, hvis du gik og gjorde dig umage med ikke at tænke på det dagligt?

# KONTAKT TIL NUET



Kontakt med nuet handler om at rette opmærksomheden mod det, der sker *lige nu*, bemærke det nysgerrigt og ikke-dømmende.

Frem for at være fanget mentalt i fortiden eller fremtiden eller i vores vurderinger af det, der sker, bruge vores sanser til at opleve, det som sker.

Det handler om at øve en fleksibel opmærksomhed, hvor vi bevidst kan flytte opmærksomheden, zoome ind og ud, og gen-fokusere når opmærksomheden glider.

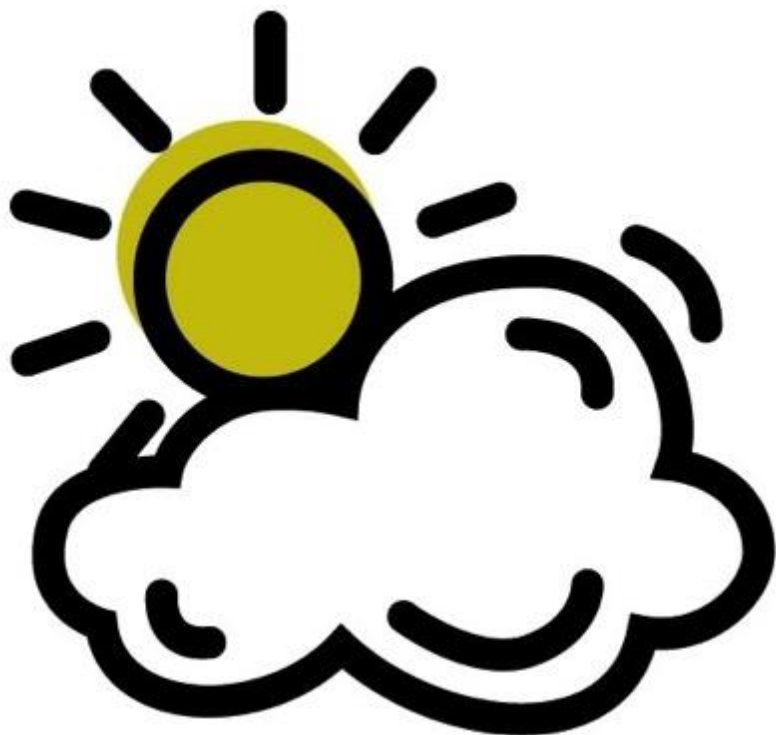
Det styrker vores evne til at orientere os, forblive nærværende og handle hensigtsmæssigt, når symptomer, uro eller cravings fylder.

## **Aktivitet**

En af jer guider gruppen og siger: ”Læg mærke til tre ting, du kan se ... to ting, du kan høre ... én ting, du kan mærke mod din hud”.

Snak med hinanden om, hvad I lagde mærke til i den korte guidning. Og drøft, hvordan den slags små øvelser af nærvær, kan bruges ved fx måltidssituationer, stress eller fysisk træning.

# SELVET SOM KONTEKST



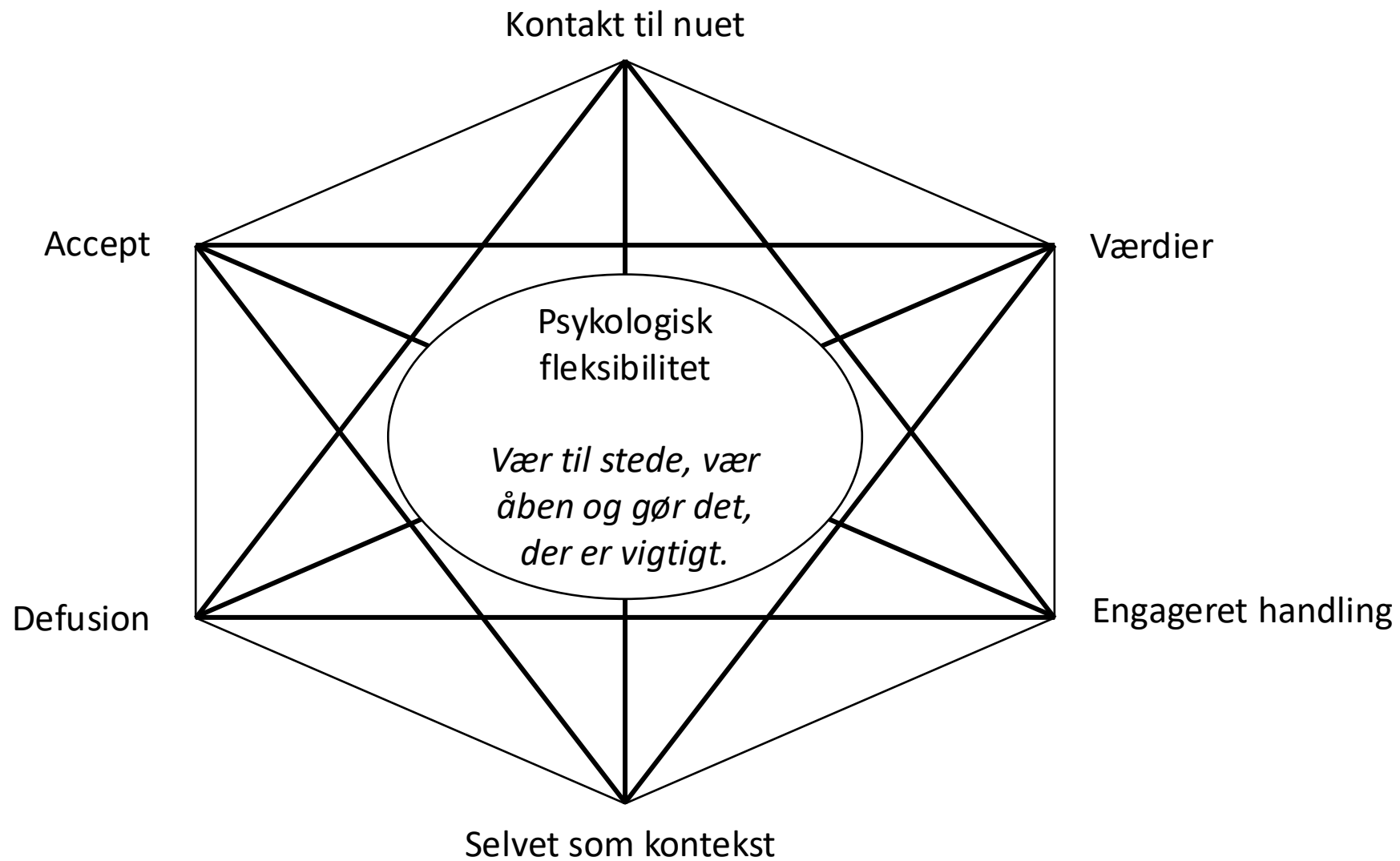
Selvet som kontekst handler om at opdage, at vi *har* tanker, følelser og fysiske fornemmelser – vi *er* dem ikke. Det handler altså om vores måde at forholde os til os selv og vores oplevelser på og få øje på, at vi er større, mere og i bund og grund noget andet end vores fortællinger, tanker og følelser. Jeg er den, der har et sind, der fortæller historier. Jeg er den der har tanker og følelser. Jeg er den, der bemærker alle disse ting og den der kan vælge, hvordan jeg vil forholde mig til det.

## Aktivitet

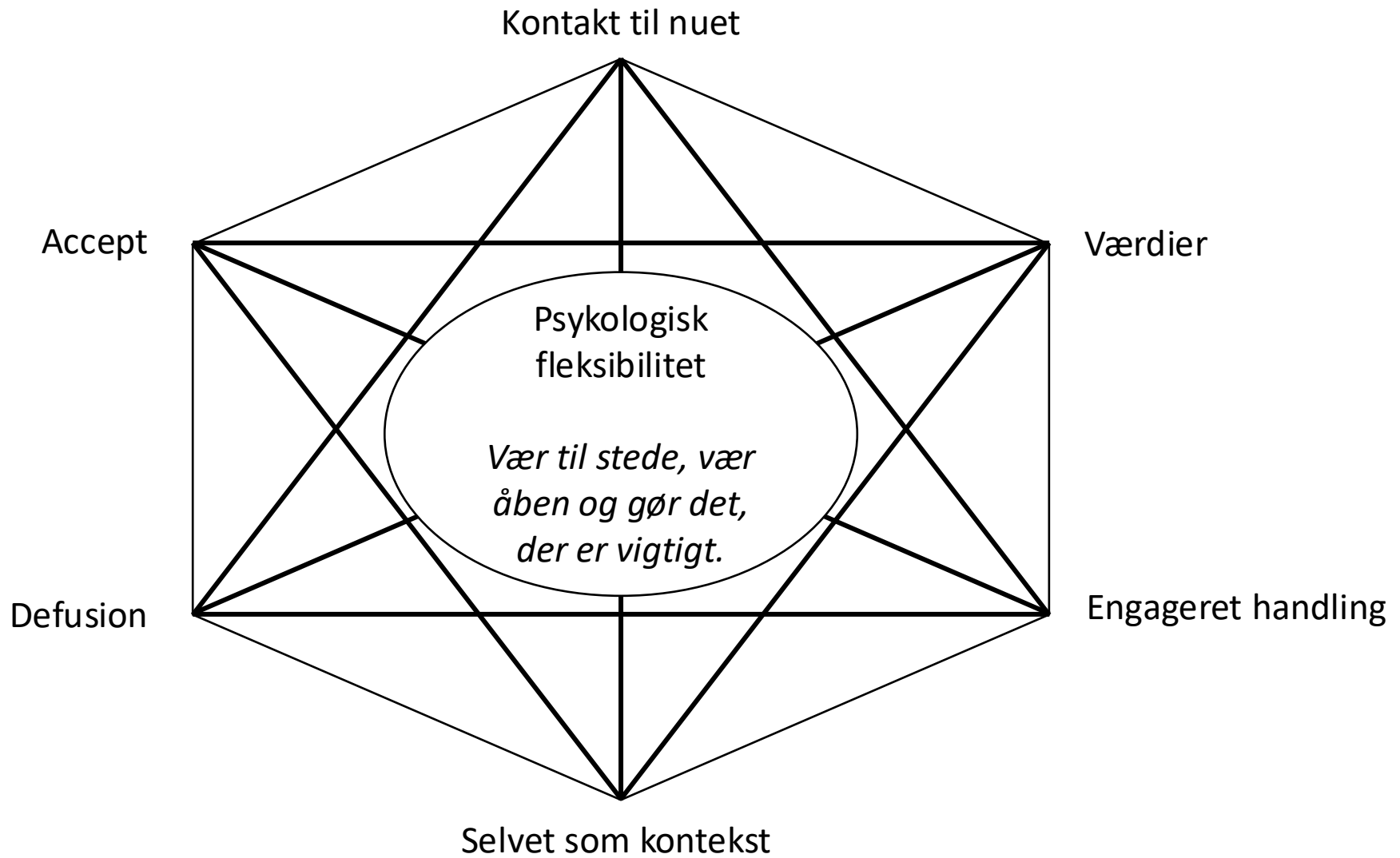
Tegn hver især to skyer på himlen og skriv en sætning i hver sky, der starter med "Jeg er..." og som beskriver to forskellige historier om dig.

Forestil jer nu, at vores historierne er som skyer på himlen. De kan være mørke og store og de kan være lyse og lette. Men skyerne er ikke dig. Du er himlen, der rummer alle skyer og stadig er der bagved uanset, hvordan vejret er.

Drøft med hinanden, hvordan det kan hjælpe en patient eller os selv, når man føler sig forkert eller styret af sine historier.



Fra Russ Harris:  
"ACT - teori og praksis" s. 22



# Cases fra hverdagen på LIV

---

Hvad bemærker du med ACT brillerne på?

# ACT-undersøgelsen ift. patienten

1. Hvilken retning vil patienten gerne bevæge sig i?  
(Pejler patienten efter værdier eller kontrol?)
2. Hvilke barrierer kunne det tænkes at patienten oplever?  
(Ydre og indre, dvs. +/- grad af fleksibilitet ift. processerne)
3. Hvad gør patienten, når han/hun støder på sine barrierer?
4. Hvordan virker det umiddelbart, det patienten gør?
5. Hvordan virker det på længere sigt?  
(Omkostninger ift. trivsel, relationer, livskvalitet?)
6. Hvilke processer synes patienten at have brug for, at jeg bringer i spil?
7. Hvad er det mindste jeg kan gøre, for at bringe processen i spil?

# ACT-undersøgelsen ift. os som medarbejdere

1. Hvilken retning vil jeg gerne bevæge mig i?  
(Pejler jeg efter min faglighed, mine værdier eller undgåelse af ubehag)
2. Hvilke barrierer støder jeg på?  
(Ydre og indre, herunder min egen grad af fleksibilitet ift. egne processer)
3. Hvad gør jeg, når jeg støder på disse barrierer?
4. Hvordan virker det helt umiddelbart, det jeg gør?
5. Hvordan virker det på længere sigt?  
(Omkostninger ift. samtalen med patienten, relationen til patienten, min egen trivsel)
6. Hvilke processer har jeg måske brug for at bringe i spil ift. mig selv?
7. Hvad er det mindste jeg kan gøre, for at bringe processen i spil?

# Case 1: Spisesituationen

# Case 2: Kaffesituationen

# Case 3: Modstand på regler

# Case 4: Modstand på forslag - fastlåsthed

# Case 5: Undervisningssituationen

# Case 6: Vores egen indre ”Fix-det-Felix”

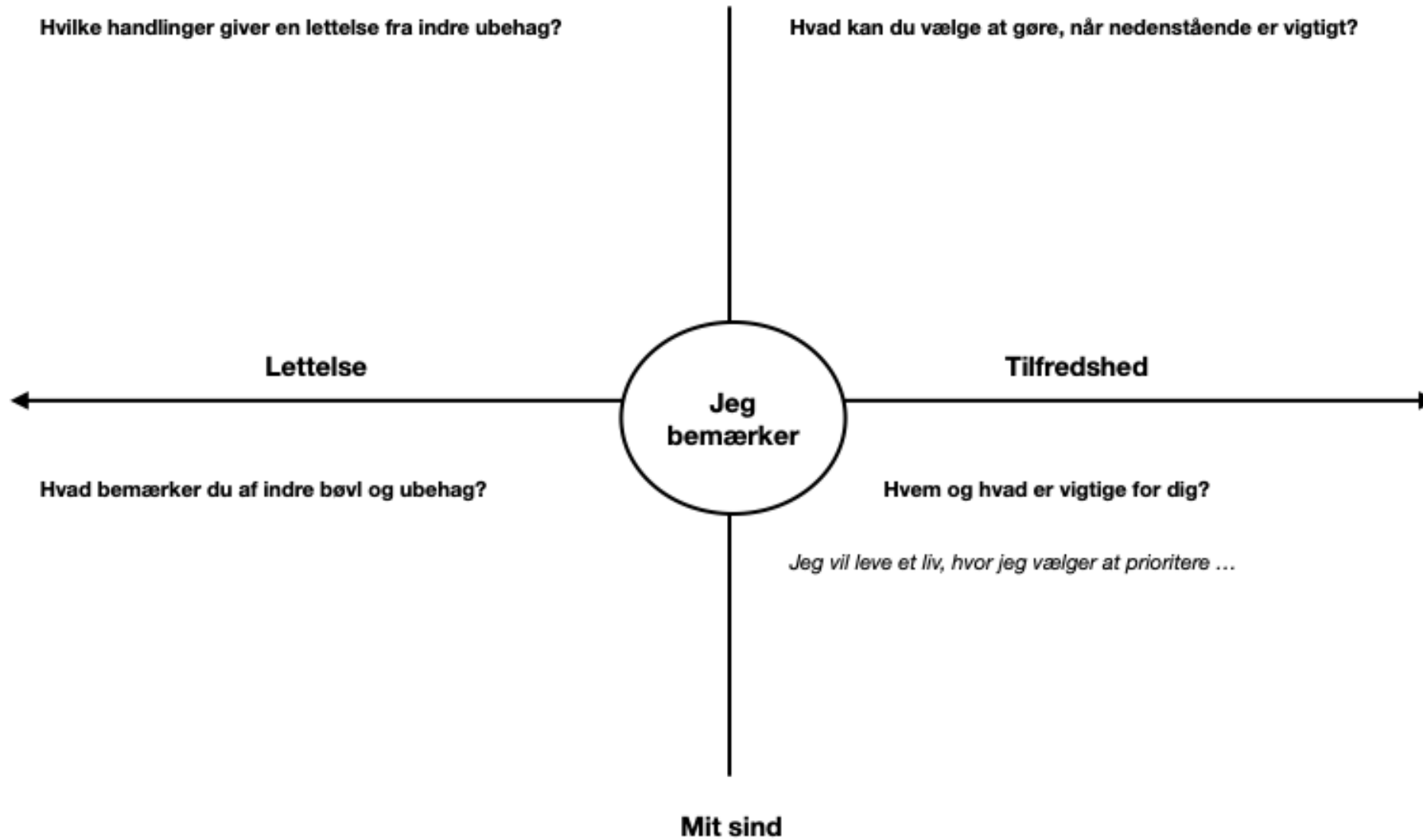
# Case 7: Den individuelle samtale

# Matrix-træning

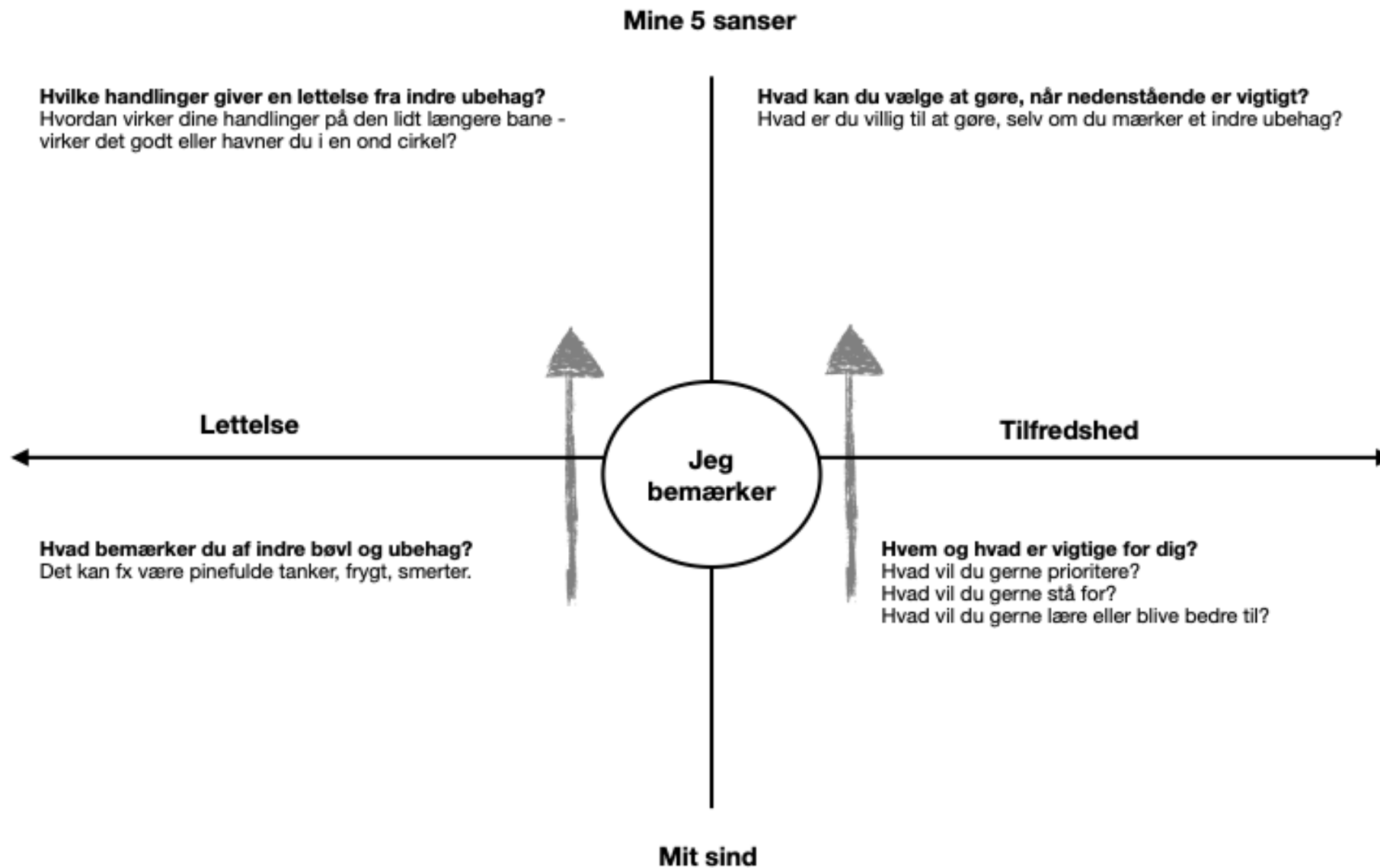
---

# ACT-matrix

## Mine 5 sanser



# ACT-matrix (med hjælpespørgsmål)



# Afslutning

---

# Vær nysgerrige sammen

---

<p><b>AHA</b> ”det lærte jeg” (hvor kan jeg bruge det?)</p>	<p><b>HMM</b> ”det forstår jeg ikke endnu” (hvem kan hjælpe mig?)</p>
<p><b>TAK</b> ”det er jeg glad for” (hvordan kan det få plads?)</p>	<p><b>SÅDAN</b> ”det kan jeg gøre i næste uge” (hvad, hvem, hvor, hvornår?)</p>