

KOMPAS

DIGNITYS ACT-MANUAL TIL GRUPPER
FOR NYANKOMNE FLYGTNINGE MED
TRAUMEREAKTIONER

KOMPAS

DIGNITYS ACT-MANUAL TIL GRUPPER FOR NYANKOMNE
FLYGTNINGE MED TRAUMEREAKTIONER

KOMPAS

DIGNITYS ACT-MANUAL TIL GRUPPER FOR NYANKOMNE FLYGTNINGE MED TRAUMEREAKTIONER

Udgivet af: Afdelingen for Rehabilitering, DIGNITY - Dansk Institut mod Tortur

Redaktør: Projektleder Maj Thoft Haslund

Hovedforfattere: Psykolog Lotta Erickson og Fysioterapeut Susanne Jalbo Danielsen

Øvrige forfattere: Psykolog Marie Høgh Thøgersen, Projektleder Maj Thoft Haslund

Layout: Maria Johanne Thiim Harder

Korrektur: Kirsten Dall Hjøllund

Med støtte fra: Det Obelske Familiefond

Projektgruppe Projekt KOMPAS:

Psykolog Lotta Erickson

Fysioterapeut Susanne Jalbo Danielsen

Socialrådgiver Kate Hansen

Afdelingslæge Karin Hansen

Projektleder Maj Thoft Haslund

Tak til Rikke Kjeldgård, autoriseret psykolog og ACT-trainer, for sparring og supervision.

For yderligere oplysninger kontakt:

DIGNITY – Dansk Institut Mod Tortur

Bryggervangen 55

2100 København Ø

Tlf. 33 76 06 00

www.dignity.dk

ISBN: 978-87-93675-20-9 (print)

INDHOLD

Læsevejledning	4
Introduktion	5
Hvorfor denne manual?	5
ACT som en effektiv behandlingsmetode ved PTSD	6
Om Acceptance and Commitment Therapy	6
Tværfaglighed i gruppebehandlingen	7
De nyankomne flygtninge – hvad kendetegner dem?	9
Diagnostiske kriterier for posttraumatisk belastningsreaktion - PTSD	14
ACT gruppeforløb for nyankomne flygtninge	14
Tillid og kultursensitivitet i behandlingen	16
Gruppeforløbets opbygning og organisering	19
De ti sessioner	22
Session 1: Åben	22
Session 2: Åben	25
Session 3: Åben	27
Session 4: Åben og Centeret	29
Session 5: Centreret	32
Session 6: Aktiv	34
Session 7: Aktiv	36
Session 8: Aktiv	38
Session 9: Aktiv	40
Session 10: Aktiv	42
Litteraturliste	44
Appendix: Materiale til sessionerne	46

Læsevejledning

Denne manual består af 3 dele:

1. Introduktion

Introduktionen gennemgår baggrunden for udviklingen af ACT-manualen og det metodiske grundlag for gruppeforløbet. Den indeholder en beskrivelse af de nyankomne flygtninge som målgruppe, samt DIGNITYs behandlerteams faglige overvejelser og erfaringer med at udvikle og gennemføre ACT gruppeforløb målrettet nyankomne flygtninge med traumereaktioner.

2. De ti sessioner

I anden del beskrives ACT-manualens ti sessioner, herunder program for hver session med beskrivelse af tema, formål og forslag til konceptualisering, øvelser og hjemmeopgaver.

3. Appendix

Tredje del indeholder øvelser, metaforer og hjemmeopgaver, der henvises til i de ti sessioner.

Introduktion

Hvorfor denne manual?

Erfaringer fra rehabiliteringsklinikken i DIGNITY viser, at traumatiserede flygtninge ofte lever i Danmark i mange år med svære følger efter traumer uden at modtage relevant og effektiv behandling. Ubehandlende symptomer på traumer og Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD) kan have store menneskelige omkostninger i form af et liv med fysiske og psykiske symptomer. Symptomer, som kan føre til vanskeligheder med at vise omsorg for sine børn, lære det danske sprog, indgå i det danske samfund og få hverdagen til at hænge sammen.

En række forskningsresultater fremhæver nødvendigheden af at etablere en tidlig indsats over for flygtninge og asylansøgere og påpeger, at der er klar sammenhæng mellem tidlige interventioner og vellykkede rehabiliteringsforløb.

Projekt KOMPAS

På denne baggrund har rehabiliteringsklinikken i DIGNITY modtaget fondsmidler fra Det Obelske Familiefond til et 3-årigt projekt med formålet at:

1. Kunne gennemføre en systematisk beskrivelse af gruppen af nyankomne flygtninge og deres funktionsniveau
2. Udvikle og afprøve et kort manualiseret ACT gruppeforløb, som også afprøves i asylfasen i Dansk Røde Kors
3. Udvikle et kultursensitivt neuropsykologisk testbatteri

Dette materiale omfatter resultaterne af punkt 1 og 2.

De tidligere gruppeforløb i DIGNITY har fokuseret på psykoedukation som en væsentlig metode i gruppebehandlingen. Formålet med psykoedukation i grupper er at give deltagerne viden om deres tilstand og reaktioner samt om behandlingens form.

Efter et psykoedukativt gruppeforløb kan deltagerne bedre forstå deres egne reaktioner samt spejle sig i andre gruppedeltagere og ikke føle sig alene med deres reaktioner og belastende omstændigheder. Almindeligvis foregår psykoedukation som undervisning, hvor behandlerne har rollen som undervisere.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nærmer sig symptomer på en anden måde end mange andre interventioner (Harris, 2011; Walser & Westrup, 2007). Mange klienter, der kæmper med reaktioner på traumatiske hændelser, har en forestilling om, at så snart de kommer af med minderne og symptomerne, såsom angst, kan de påbegynde et bedre liv. Virkeligheden er dog, at det i behandlingen ikke er muligt at fjerne hverken minderne eller symptomerne, og i ACT arbejdes der ikke direkte med symptomreduktion, men med hvordan man kan *forholde* sig til sine symptomer.

Formålet med at bruge ACT er at støtte vores gruppedeltagere i at blive klogere på, hvordan de kan håndtere deres symptomer og komme tættere på den dagligdag og det liv, de ønsker. Selvom det ikke er direkte fokus, vil en reduktion af symptomernes intensitet oftest være en følge af behandlingen.

Udgangspunktet for at anvende ACT i gruppebehandlingen er således at kunne:

- Lave en tidlig indsats, der støtter nyankomne flygtninge i at håndtere traumereaktioner og PTSD
- Forebygge udviklingen af kroniske tilstande
- Hjælpe den enkelte til at kunne leve med sine traumatiske oplevelser og mestre en hverdag sammen med eventuel familie i et nyt land

I løbet af udviklingen af manualen har vi tilpasset øvelser og metaforer samt ændret på rækkefølgen fra gang til gang.

Vores ønske er, at udarbejde en manual som hele tiden udvikler sig og kan bruges på forskellige måder. Hvordan man vælger at bruge den, vil blandt andet afhænge af kontekst og målgruppe.

ACT som en effektiv behandlingsmetode ved PTSD

Inden for ACT arbejder man på tværs af diagnoser og målgrupper. Der er evidens for ACT som værende en effektiv metode, eksempelvis i forhold til kroniske smerter, depression og angstproblematikker (Atkins et.al, 2017).

ACT er ikke en evidens-baseret metode i behandlingen af PTSD-symptomer, men der er i stigende grad forskningsresultater, som peger i retning af ACT som en effektiv metode i forhold til behandlingen af PTSD. Aktuelt bruges metoden som et alternativ til eksponeringsterapi. Effekten af ACT som behandlingsmetode er indtil videre undersøgt blandt andet gennem case-studier på patienter med PTSD (Thowig, 2009). Der er også evidens i forhold til case-studier med dobbeltdiagnoser med misbrug og PTSD, hvor der er evidens for reduktion af undgåelsesadfærd som følge af ACT-intervention (Batten & Hayes, 2005). Endvidere har blandt andet Wodneck, et. al. (2014) fundet en reduktion i PTSD-symptomer ved brugen af ACT som interventionsform ved behandlingen af unge med PTSD.

Korrelationsstudier peger også på en sammenhæng mellem øget accept samt psykologisk fleksibilitet (AAQ-II, Hayes et. al 2004) samt reduktion af PTSD symptomernes intensitet samt reduktion i angst- og depressive symptomer (Walser & Westrup, 2007).

Om Acceptance and Commitment Therapy

Det teoretiske grundlag for metoden

Acceptance and Commitment Therapy er udviklet i slutningen af 1990 som en del af det, man kalder den 3. bølge indenfor kognitive adfærdsterapeutiske metoder (Møller Rasmussen & Taggaard Nielsen, 2010). Overordnet har fokus i den 3. bølge af kognitiv adfærdsterapeutisk terapi ændret sig fra at have fokus på *indholdet* af tankerne, følelserne og adfærden, til hvordan man *forholder* sig til disse fænomener (Harris, 2011).

ACT er baseret på Relational Frame Theory (RFT) (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). RFT er kort sagt en teori om sprog og kognition og om, hvilke associationer mellem fænomener mennesker danner gennem sproget. Det videnskabsteoretiske grundlag for ACT er kontekstuel funktionalisme. I denne forståelse tages der ikke stilling til, hvad der er objektivt rigtigt og forkert, da svaret altid vil variere afhængigt af den konkrete kontekst. Ud fra denne forståelse er adfærd bundet til en kontekst og vil i én kontekst være mere hensigtsmæssig end i en anden kontekst. ACT er adfærdsterapi og har også behaviorismen som teoretisk grundlag, idet adfærdens funktion for individet er i fokus i det terapeutiske arbejde (Westrup & Wright, 2017).

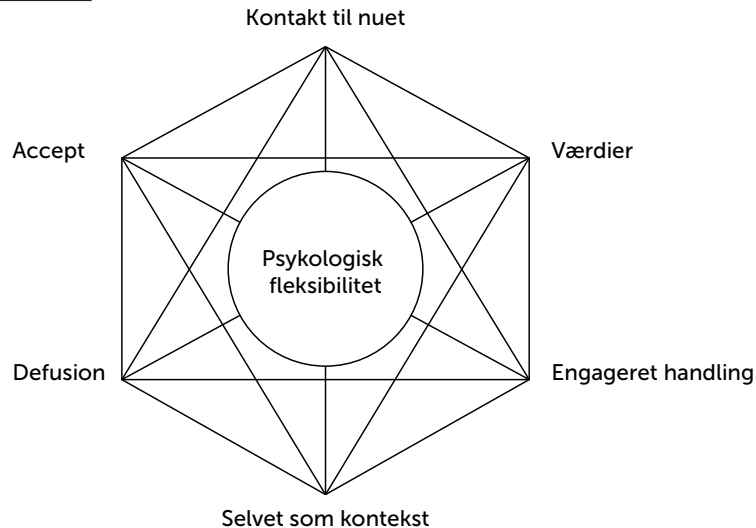
ACT-terapien har som formål at skabe plads til at opleve nye handlemuligheder i retning af det liv, man ønsker at leve (Møller Rasmussen, 2014). Psykiske problemer ansues ikke som psykopatologi eller noget unormalt, men som et resultat af forsøget på at undgå det ubehag, som findes i nuet. Lidelse ansues som en del af livet, og det at leve et meningsfuldt liv er ikke det samme som at leve et liv, hvor der ikke indgår lidelse.

Begreber i ACT: psykologisk fleksibilitet og psykologisk rigiditet

De mest centrale begreber inden for ACT er **psykologisk fleksibilitet**, som står i modsætning til **psykologisk rigiditet** (Westrup & Wright, 2017). Psykologisk fleksibilitet illustrerer evnen til at handle fleksibelt under forskellige omstændigheder og ikke være fastlåst i en adfærd, som er styret af eksempelvis symptomer eller undgåelse af ubehag (Westrup & Wright, 2017). At arbejde hen imod at udvikle psykologisk fleksibilitet betyder at arbejde hen imod i højere grad at blive i stand til at leve efter personlige værdier frem for at kæmpe mod egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

For at opnå en større grad af psykologisk fleksibilitet arbejdes der med seks processer, som alle er forbundet med hinanden (Westrup & Wright, 2017). Når nye færdigheder opnås i en af processerne, vil det have indflydelse på de øvrige.

Dette illustreres i en Hexaflex-model:



Reference: <https://kognitivgruppen.dk/da/metoder-act>

ACT-terapiens primære formål er at skabe mere af det, som gavner og ikke at udslette eller fjerne noget, eksempelvis symptomer (Westrup & Wright, 2017). Sagt på en anden måde er symptomreduktion ikke et mål i sig selv, men symptomintensiteten reduceres oftest som resultat af en større grad af psykologisk fleksibilitet. De seks processer, som er dele af psykologisk fleksibilitet, gennemgås ikke nærmere her, da de beskrives under de sessioner, som berører emnet.

De 6 processer kan opdeles i tre kernetemaer: åben, centreret og aktiv (Strosal et. al, 2012). Åben omhandler accept og defusion, centreret omhandler kontakt med nuet og selvet som kontekst, og aktiv omhandler værdier og engageret handling. Kernetemaerne er beskrevet undervejs i manualen.

Kendetegnende for ACT som terapimetode er, at den er oplevelsesbaseret (Stoddard & Afari, 2014; Walser & Westrup, 2007). Dette betyder, at deltagerne gennem øvelser, eksempelvis i mindfulness og metaforer, oplever noget som øger forståelsen for den pågældende ACT-proces. Mindfulnessøvelser er centrale indenfor ACT. Mindfulness øger evnen til at være bevidst nærværende uden at blive fanget af tankernes indhold. Øvelserne giver deltagerne oplevelsen af bevidst at observere og forholde sig til indre oplevelser. I gruppebehandlingen arbejdes der med nærvær igennem kropslige øvelser, hvilket uddybes under afsnittet *Bevægelse som en del af behandling*. Vores erfaring er, at det er en velfungerende metode at øve fokus gennem lette bevægelser, da det også støtter gruppedeltagerne i at begynde at være opmærksomme på egne kropslige reaktioner, noget som kan være svært efter at have gennemlevet traumatiske hændelser som fx overgreb. I gruppen arbejdes også med hjemmeopgaver, da dette er en måde at understøtte ny adfærd.

Tværfaglighed i gruppebehandlingen

Vores behandling tager udgangspunkt i den bio-psyko-sociale model. Den bio-psyko-sociale model er en helhedsorienteret tilgang til vores klienter, der inddrager både biologiske, psykiske og sociale årsager til samt følger af sygdom, og en forståelse af, at det samlede billede af klientens situation udgør et dynamisk samspil (Marselisborgcentret, 2004). De symptomer vi ser hos vores deltagere, er således ikke kun defineret af deres traumatiserende oplevelser, men af et komplekst samspil mellem alt hvad de har med sig af ressourcer og begrænsninger og af deres aktuelle situation.

Vores deltagere bliver udredt af et tværfagligt team, bestående af en læge, en psykolog, en socialrådgiver og en fysioterapeut. Lægebehandlingen fortsættes som individuel behandling, men lægen kan med fordel være en del af den tværfaglige gruppebehandling.

I gruppebehandlingen deltager psykologen, fysioterapeuten og socialrådgiveren, samt en tolk.

Alle behandlere indgår på lige fod i ACT-behandlingen og har fået introduktionskursus og gruppekursus i ACT-metoden

samt løbende supervision. Dette har været en forudsætning for at have et fælles grundlag og et fælles sprog for behandlingen.

Hver faggruppe kan yderligere supplere med fagspecifik viden. For eksempel kan der i gruppen opstå spørgsmål til spændinger eller smerter som fysioterapeuten kan svare på. Socialrådgiveren kan supplere med viden om det sociale velfærdssystem, mange af deltagerne er i.

Bevægelse som en integreret del af behandlingen

Brugen af bevægelse er en vigtig del af gruppeforløbet. Deltagerne vil ofte give udtryk for at have fysiske symptomer som smerter, åndenød, hjertebanken og svimmelhed. Nogle vil have bekymringer om, at disse symptomer skyldes en somatisk sygdom eller skade, og andre kæmper for ikke at skulle forholde sig til de kropslige symptomer og det psykiske ubehag, der følger med. Dette kan bidrage til en højere grad af psykologisk rigiditet, fx gennem forsøg på at skåne kroppen eller at undgå at opleve symptomerne.

Deltagerne vil ofte blive opmærksomme på deres fysiske symptomer under gruppeforløbet, både fordi de fysiske symptomer aktiveres sammen med de psykiske symptomer, men også fordi deltagerne kan opleve eksempelvis træthed eller hovedpine som følge af at have koncentreret sig i længere tid. I disse tilfælde er det gavnligt at bruge bevægelse som en måde at regulere vågenhedsniveauet på, alt efter om deltagerne er trætte eller påvirkede af egen eller andres situation.

I gruppen bruges bevægelse også til at understøtte ACT-processerne. I modsætning til bevægelse, der for deltagerne ofte er forbundet med noget svært eller ubehageligt, er fokus her noget andet, afhængig af hvilken hexaflex-proces det skal understøtte.

Formålet i denne sammenhæng er at lægge mærke til sig selv under og efter udførelsen af øvelserne. Det handler om at skelne forskellige former for ubehag fra hinanden, og at kunne se det som en reaktion på noget - ikke en identitet. Det handler om at finde frem til de ressourcer, der er tilstede i kroppen, samt finde frem til hvordan man kan bruge kroppen som en vej til at blive nærværende og til at regulere og være med de symptomer, man oplever.

Vores erfaring er, at det, at kunne tænke mere fleksibelt omkring sin krop og sine symptomer og kunne bevæge sig mere fleksibelt, understøtter at kunne handle mere fleksibelt.

Hver session startes og afsluttes med en spænd-slap af-øvelse, og indeholder derudover en bevægelses-del, bestående af BBAT inspirerede øvelser.

Om BBAT og spænd-slap af

Basic Body Awareness (BBAT) er en fysioterapeutisk behandlingsmetode inspireret af nordisk holistisk fysioterapi og østens Body-Mind filosofier om det balancerede og harmoniske menneske (Gyllensten & Gard, 2018).

BBAT er en ofte anvendt evidensbaseret metode indenfor rehabilitering til mennesker med længerevarende smerter og psykiatriske problemstillinger.

Grundlaget for metodens teoretiske afsæt er de 4 uadskillelige eksistensniveauer: det fysiske, det fysiologiske, det psykologiske og det eksistentielle niveau (Skatteboe, 2000; Roxendal & Winberg 2006). Med beskrivelsen af disse niveauer ses kroppen som en del af menneskets totale identitetsoplevelse og gør op med tidligere anskuelser af en adskillelse mellem det fysiske, psykiske og sociale aspekt af livet.

Nøglebegreberne i behandlingen med BBAT er balance/stabilitet, koordination/respiration samt nærvær/relation.

Bevægelserne, som introduceres med metoden, tager deres afsæt i menneskets universelle bevægelser til brug i hverdagslivet, for eksempel at gå, stå, sidde og ligge, og træner den enkelte i udelukkende at bruge den energi og kraft, som er nødvendig for at udføre en given bevægelse i dagligdagen.

Progressiv afspænding (PMR), i denne manual omtalt som spænd-slap af, er en simpel teknik, der typisk er let for deltagerne at lære, og som de derfor kan bruge på egen hånd (Flor & Turk, 2011).

Baggrunden for øvelsen er, at muskelspændinger og angst ofte følges ad, og at man derfor kan reducere begge dele gennem teknikken, der både har en fysisk og en mental komponent.

Den fysiske komponent omfatter spænding efterfulgt af afslapning af isolerede muskelgrupper i hele kroppen.

Den mentale komponent fokuserer på forskellen mellem følelser i den spændte og den afspændte tilstand. Med øjnene lukkede eller fikseret på et punkt skråt foran sig, faciliteres man til at koncentrere sig om følelsen af hhv. spænding og afspænding i en bestemt muskelgruppe.

De nyankomne flygtninge – hvad kendetegner dem?

Flygtninge med PTSD

Gruppen af flygtninge med PTSD er blandt de mest belastede klienter i sundhedssektoren, og er ofte kendetegnet ved at have massive psykiske, sociale og fysiske vanskeligheder. Gruppens belastningsgrad og kompleksitet betyder, at der sjældent er tale om en psykiatrisk tilstand alene, og mange lider af svære kroniske smerter og fysiske funktionsbegrænsninger. Der er stor risiko for fejldiagnosticering og fejlbehandling, og det lader sig sjældent gøre direkte at anvende generelle retningslinjer for PTSD til målgruppen (Adeponle et. al, 2012).

Diagnosticeringen af de komplekse traumatiske hændelser (torturen, krigsoplevelserne, flugten mm.), og effekterne af disse, udgør alene en stor opgave. Flygtninge har ofte en kompleks traumehistorie med multiple traumer, der ofte går tilbage til barndommen (Riber, 2015).

Sygdomsbilledet kompliceres yderligere af klientens kulturelle baggrund. Livet i eksil er i sig selv forbundet med væsentlige problemstillinger vedrørende social tilpasning og -isolation, adskillelse fra familiemedlemmer og tab af socioøkonomisk status. Samtidig påvirker kulturforskelle mødet mellem klient og behandler. Mange klienter kender ikke det danske sundhedsvæsen. Sociale og helbredsmæssige faktorer er ofte tæt sammenvævede, og ofte har behandleren svært ved at omsætte symptomerne til entydige diagnoser.

Gruppens sociale og økonomiske problemer udgør samtidig en væsentlig udfordring i forhold til at gennemføre gode forløb. De sidste års ændringer på integrationsområdet i Danmark, har gjort denne udfordring større.

I DIGNITYs klinik har klienterne i gennemsnit været i Danmark i 15-17 år ved første behandlingskontakt. Det er DIGNITYs kliniske erfaring, at mange af klienterne har kæmpet længe med traumasymptomer uden at få hjælp, ved første kontakt. Det er DIGNITYs vurdering, at en forebyggende og rettidig indsats vil kunne forebygge traumasymptomer betydeligt. Projektidéen til Projekt KOMPAS blev udviklet i 2015, da flygtningestrømmen var på sit højeste, og store grupper af syriske flygtninge fik asyl i Danmark. DIGNITY og andre nationale rehabiliteringscentre manglede et konkret tilbud til denne gruppe, som man antog var mindre belastede og havde markant andre behandlingsbehov end den øvrige målgruppe. Dette projekt blev således oprindeligt udviklet som en forebyggende trauma-intervention til de nyankomne syriske flygtninge i Danmark.

De nyankomne syriske flygtninge: Hvem er de?

Flygtninge er en heterogen gruppe, og belastningsgraden varierer betydeligt på tværs af forskellige flygtningegrupper. For at sikre, at gruppeforløbene blev målrettet nyankomne syriske flygtninge og deres specifikke problemstillinger, gennemførte DIGNITY et litteratur-review i startperioden af projektet, som undersøgte forekomsten af PTSD, angst og depression blandt syriske flygtninge (Peconga & Thøgersen).

Forekomsten af Post Traumatisk Stress (PTSD) og øvrige belastningsreaktioner varierer markant på tværs af flygtningepopulationen. Følgende påvirker belastningsgraden, hos en given flygtninge population (Steel et. al, 2009).

- **Sværhedsgraden og antallet af traumatiske oplevelser.** Hvad var karakteren af de begivenheder, som tvang dem til at flygte fra deres hjemland? Har de oplevet tortur, hvor lang og hvor usikker var flugten? I hvor høj grad har de oplevet underernæring og slag i hovedet?
- **Befolkningens socio-demografiske egenskaber og resiliens.** Er det en højt uddannet befolkning med et stærkt sammenhold og kulturel identitet, som også har oplevet perioder med vækst og sikkerheder? Eller er det en befolkning, som har levet i undertrykkende regimer og krig i længere perioder og måske været på flugt i årtier?
- **Det aktuelle trusselsniveau i hjemlandet? Er konflikten slut eller "on-going"?** Er ens kære i sikkerhed, eller fortsat truet? I hvor høj grad eksponeres konflikten i medierne?
- **Omfanget og karakteren af post-migrations stressorer?** Hvilke udfordringer møder de i forbindelse med at skulle genetablere sig i et nyt land? Er der mulighed for at få arbejde og hvordan? Hvilken status har de som flygtninge?

Litteratur-reviewet peger på, at gruppen af syriske flygtning er mere belastede end andre flygtningegrupper med en forekomst af PTSD på 43,0%, angst på 40,9% og depression på 26,6% (Peconga & Thøgersen). Disse tal er betydeligt højere end dem, man finder hos andre flygtningegrupper. Det fremgår ligeledes, at de syriske flygtninge har været mere udsat for traumatiske oplevelser end andre flygtningegrupper. Der er dog stor variation blandt gruppen af syriske

flygtninge, og reviewet konkluderer, at der forsat mangler viden om deres belastningsgrad.

I arbejdet med målgruppen i KOMPAS, blev det hurtigt tydeligt for behandlerne, at fremfor at være en mindre belastet gruppe, som havde brug for forebyggende behandling, havde de nyankomne syriske flygtninge, der blev henvist til projektet, et essentielt behov for hjælp med udtalte, psykiske, fysiske og sociale problematikker. Dette er også afspejlet i vores undersøgelse af målgruppen nedenfor.

Hvem var deltagerne i projektet? Karakteristik af deltagerne på KOMPAS-forløbene

I perioden 2016-2018 har 71 nyankomne flygtninge været henvist til og behandlet i Projekt Kompas. Der er gennemført seks gruppeforløb med 35 klienter, ligesom Røde Kors har afholdt 2 gruppeforløb med 10 klienter. Deltagerne på gruppeforløbene hos DIGNITY har fået opholdstilladelse og har været i Danmark i 2-5 år, mens deltagerne på gruppeforløbene hos Røde Kors er i asylfasen og afventer deres ansøgning om ophold i Danmark.

Måleredskaber anvendt til monitorering af målgruppen

Der er indhentet data vedrørende PTSD, angst, depression, traumaeksponering, funktions- og smerteniveau for alle 71 klienter, som er blevet henvist til KOMPAS projektet i DIGNITYs klinik.

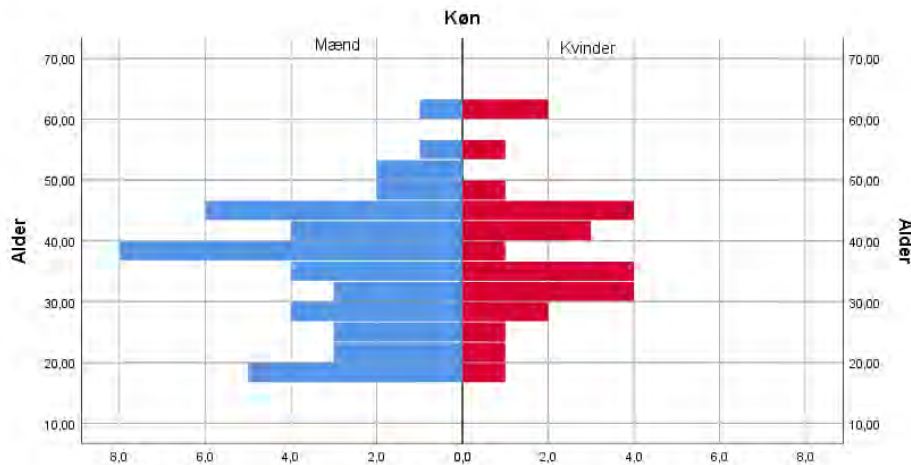
Nedenstående validerede kliniske måleredskaber er anvendt til dette:

- The Harvard Trauma Questionnaire (HTQ) - for at måle deltagernes symptomer på PTSD samt evaluere deltagernes traumeoplevelse, hovedskader og selvopfattelse
- The Hopkins Symptom Checklist - for at måle deltagernes symptomer på angst og depression
- WHO – Disability Assessment Schedule – for at vurdere deltagernes funktionsniveau indenfor områderne kognitiv forståelse, selvpleje, daglige aktiviteter, sociale relationer m.m.
- Brief Pain Inventory – til måling af deltagernes smerteoplevelse

Basale sociodemografisk data er ligeledes indhentet, og data vedrørende kognitivt funktionsniveau er indhentet fra 30 deltagere gennem udredning med det kultursensitive neuropsykologisk testbatteri, som er udviklet i samarbejde med Center for Hjerneskade og afprøvet i forbindelse med projektet. For de 10 asylansøgere, som deltog fra Dansk Røde Kors, er der indhentet basal sociodemografisk data og systematisk viden om PTSD og traumeoplevelser fra Havard Trauma Questionnaire.

Klient-karakteristika for de 71 deltagere fra DIGNITY:

- 46 mænd og 25 kvinder
- 80 pct. af deltagerne kommer fra Syrien. Derudover klienter fra Eritrea, Irak, Iran og Afghanistan
- 55 pct. har været i Danmark i mindre end 3 år ved behandlingsstart. 34 pct. i 3 år og 11 pct. i 4-5 år
- Mændene har en gennemsnitsalder på godt 36 år, mens kvinderne har en gennemsnitsalder på 38 år
- Den yngste deltager var 17 år (kvinde), og den ældste deltager var 61 år (mand)
- 60 pct. var gift og 29 pct. single (aldrig gift). 11 pct. var fraskilt
- 6 pct. er i lønnet arbejde, og 79 pct. modtager offentlig forsørgelse



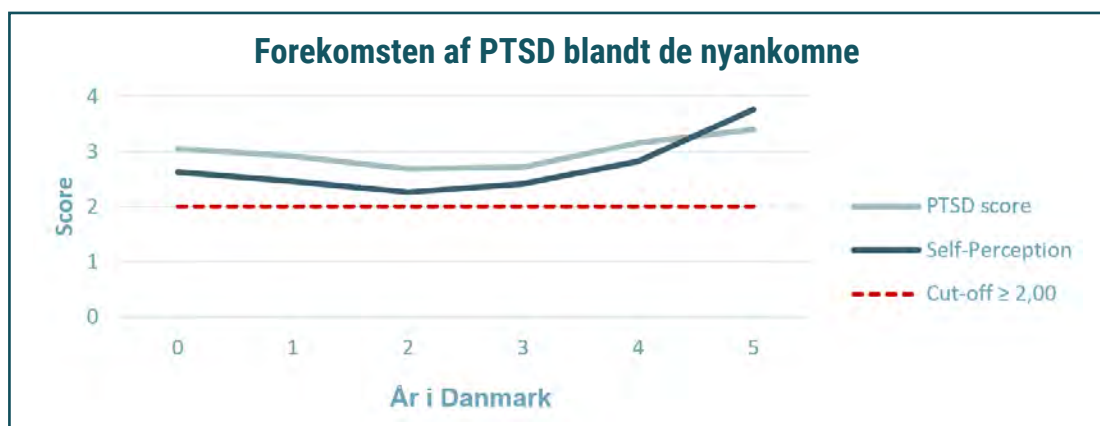
Som grafen viser, var der stor spredning aldersmæssigt blandt deltagerne. Erfaring fra grupperne var dog, at klienterne var gode til at dele erfaringer på tværs af generationer på trods af, at de befandt sig i forskellige livssituationer.

Klient-karakteristika: Dansk Røde Kors (n= 10)

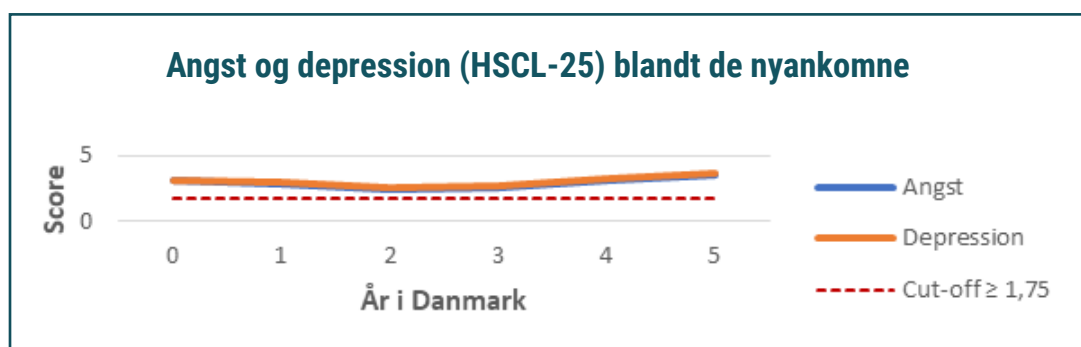
- 50% mænd og 50% kvinder
- var 50% fra Iran, 30% fra Afghanistan og 20% fra Irak
- 40% havde været i Danmark mindre end 1 år, 10% i 1-2 år, og 50% i 3 år
- Mændene har en gennemsnitsalder på 33 år, og kvinderne har en gennemsnitsalder på 32 år. Den yngste var 17 år (mand), og den ældste var 49 år (mand)
- 80% var gift, og 12% var single (aldrig gift)

Symptoms- og funktionsniveau ved behandlingsstart i DIGNITY:

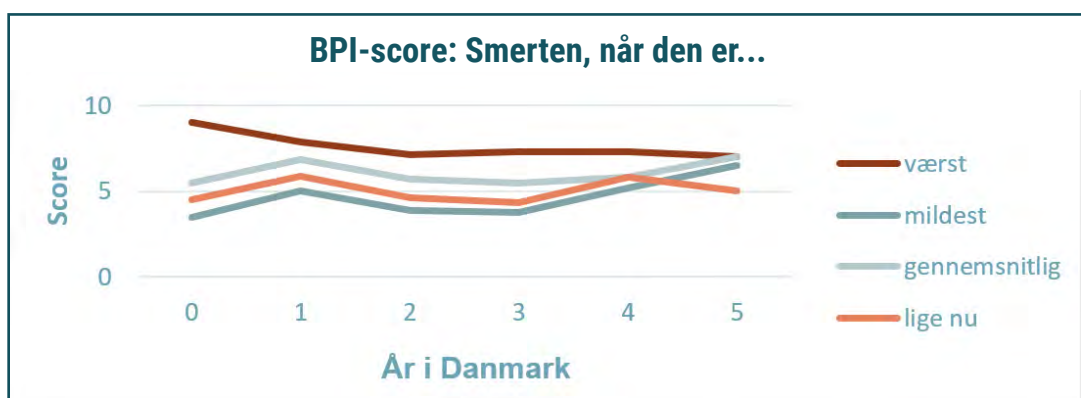
Baselinescore PTSD: Deltagernes samlede gennemsnitsscore for PTSD og selvopfattelse af funktionsevne lå på henholdsvis 2,8 (DSM-IV PTSD score) og 2,5 (selvopfattet funktionsevne) – samlet 2,6 i gennemsnit (skalatrin fra 1-4). Som det ses på grafen, er dette betydeligt over cut-off værdien på 2,00. Grafen peger ligeledes på, at der ikke lader til at være den store forskel på, om man har været i Danmark i et, to eller fem år.



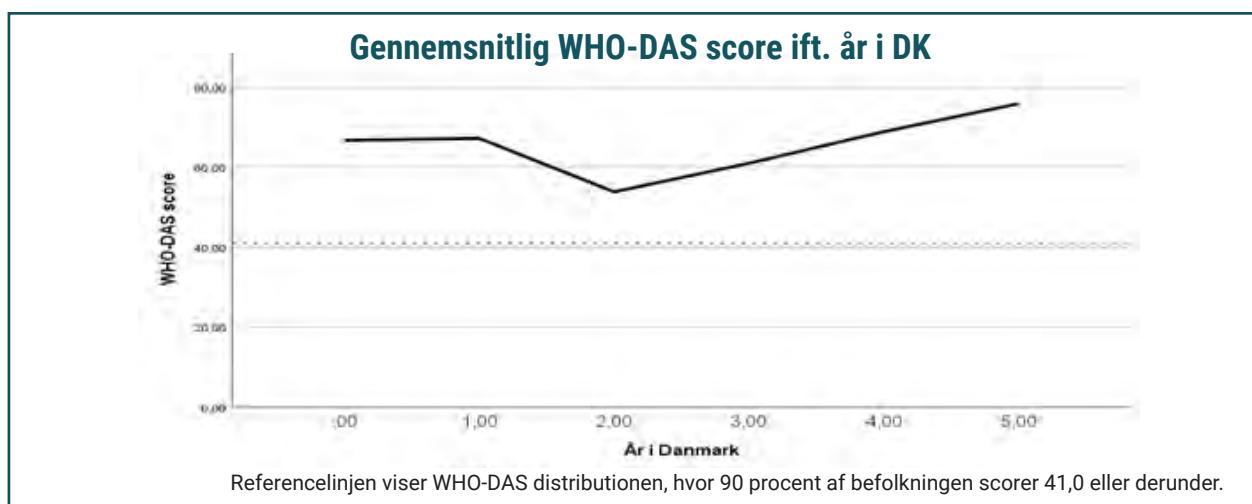
Baseline for depression og angst: Deltagernes samlede gennemsnitsscore for angst og depression lå på henholdsvis 2,7 og 2,8 ved behandlingsstart. Grafen viser også, at der er tale om en høj forekomst af både angst og depression, (cut-off værdien er 1,75).



Smertescore ved baseline: Deltagernes samlede gennemsnit ved baseline for smerteoplevelse, når den er værst, lå på 7,7 og 4,9 når den er mildest. Skalatrinene går fra 1-10. Grafen viser, at der er tale om en målgruppe med markante smerteproblematikker.



Baselinescore for funktionsniveau: målgruppens gennemsnitlige funktionsniveau er også langt under normalen, som grafen viser. (Jo højere score på WHO-DAS, jo lavere funktionsniveau).



- **Baselinescore traumeeksponering:** Ca. 70 pct. har været udsat for tortur, 61 pct. har oplevet slag på hovedet, ca. 48 pct. har været udsat for kvælning/strangulering, og ca. 78 pct. har haft drukneoplevelser.
- **Kognitivt funktionsniveau ved baseline:** Resultaterne fra de neuropsykologiske test peger på betydelige kognitive vanskeligheder blandt målgruppen.

Symptom og funktionsniveau ved behandlingsstart for deltagerne fra Dansk Røde Kors.

- **Baselinescore PTSD:** Deltagernes samlede gennemsnitsscore for PTSD og selvopfattelse af funktionsevne lå på henholdsvis 3,1 (DSM-IV PTSD score) og 2,3 (selvopfattet funktionsevne) – samlet 2,8 i gennemsnit (skalatrin fra 1-4).

- **Baseline traumeeksponering:** 13 pct. oplyser at have været udsat for tortur, 40 pct. har været udsat for krigsoplevelser, 44 pct. har oplevet indespærring, og 80 pct. har oplevet traumatiske hændelser i forbindelse med flugt.

Konklusion

De 81 nyankomne flygtninge, der er blevet henvist til behandling i Projekt KOMPAS, og som har deltaget i målgruppeanalysen, er ikke en repræsentativ gruppe af nyankomne flygtninge. Selvom projektet er tænkt som en tidlig indsats, er de nyankomne flygtninge, der er henvist til projektet i DIGNITY, blevet henvist fordi det er blevet vurderet, at de har behov for traumebehandling. Ligeledes er de 10 asylansøgere, som gennemførte gruppeforløbene i Dansk Røde Kors, udvalgt til projektet fordi de havde behov for traumebehandling, og er således nogle af de mere udsatte asylansøgere. Den samlede gruppe har haft et væsentligt behov for behandling, og har dermed været en markant anden gruppe end den gruppe, behandlingen oprindeligt var tiltænkt, nemlig mindre belastede nyankomne flygtninge, med behov for en forbyggende indsats.

Målgruppen har desuden været mere økonomisk presset end vores øvrige målgruppe, da hovedparten har modtaget integrationsydelse. Det har betydet, at en nedprioritering af egne behov, ift. familiens behov, har været gennemgående for målgruppen og har udgjort en barriere for mange ift. at komme rettidigt i behandling og ift. at fastholde behandlingen. Ligeledes er medicinindkøb ofte blevet nedprioriteret ift. mad og deres børns behov. Deltagernes dårlige økonomi har også udgjort en barriere ift. at kunne finansiere transport til DIGNITY. Flere er kommet langvejs fra, og selvom man i visse kommuner har refunderet deres transportudgifter, har det været en refusion, hvilket vil sige, at de selv har skulle lægge ud for transporten, hvilket ikke altid har været muligt.

Diagnostiske kriterier for posttraumatisk belastningsreaktion - PTSD

Den største andel af de klienter, som har deltaget i gruppeforløbet, opfylder kriterierne for Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD). PTSD er en tilstand, som opstår som følge af en eller flere traumatiske begivenheder (ICD-10). For at opfylde kriterierne for diagnosen, skal man ifølge ICD-10 opfylde følgende kriterier:

- A) En traumatisk/udløsende hændelse
- B) Genoplevelsessymptomer: tilbagevendende genoplevelse af traumet i "flashbacks", mareridt eller påtrængende erindringer
- C) Undgåelsesadfærd i forhold til det, som minder om eller kan associeres til traumet
- D) 1. Delvis eller fuld amnesi for den/de traumatiske oplevelse(r) eller 2. vedvarende symptomer på overfølsomhed eller alarmberedskab fx ind-eller gennemsovningsbesvær, irritabilitet, ændringer i humør, koncentrationsbesvær, hypervigilant (en følelse af at være på vagt).
- E) Symptomerne skal optræde indenfor 6 måneder efter den traumatiske hændelse

Risikoen for at udvikle PTSD stiger med antallet af belastninger eller traumer, man har været udsat for. Ofte vil tilstanden have store konsekvenser for ens dagligdag og således også for dem, man lever tæt på, fx ens familie og venner. Derfor er det vigtigt også at inddrage pårørende i behandlingen for at øge netværkets forståelse for vedkommendes situation.

I ICD-11, som udkommer 2018, er der en ændring af PTSD-diagnosen, som tager højde for forskellen mellem reaktioner på et enkeltstående traume, samt vedvarende og gentagne traumatiske oplevelser (Brewin et. al 2017). I ICD-11 skelnes der mellem PTSD samt kompleks PTSD (complex PTSD). Ved diagnosticering af kompleks PTSD tilføjes der udover de eksisterende kriterier for diagnosen også: forstyrrelser i affektregulering, negativ selvopfattelse (negative self-concept) samt relationelle vanskeligheder.

ACT gruppeforløb for nyankomne flygtninge

Gruppedeltagerne giver ofte udtryk for at have forbehold og bekymringer, inden de starter i gruppen. De har bekymringer som følge af stigmatisering af mennesker med psykiske problemer. Videre er der bekymringer om, hvorvidt man kan rumme de andre deltagers problemer og om man selv har lyst til at fortælle andre om sine oplevelser. Vores erfaring er, at det som gruppeleder er vigtigt at fortælle om hvordan sygdom og behandling anskues i vores kultur og at gruppens formål er at normalisere reaktioner. Der bruges tid på at normalisere det vanskelige ved at begynde i et gruppeforløb, og deltagerne opfordres til at give det et forsøg, da vores erfaring er, at de fleste får meget ud af det.

Normalisering af reaktioner

En vigtig del af gruppebehandling er, at gruppedeltagerne kan lære nyt gennem at dele oplevelser med hinanden (Westrup & Wright, 2017). Normalisering af reaktioner er en vigtig del af vores behandling. At kunne spejle sig i andre, som oplever lignende reaktioner medvirker til en normalisering af gruppedeltagernes tilstand. Med ACT som valgt behandlingsmetode er formålet, at deltagerne oplever et fællesskab, som ikke handler om symptomer og diagnoser, da metodens fokus er på at finde frem til et mere meningsfuldt liv. Fællesskabet omhandler i højere grad at være fælles om at være afskåret fra det liv, man har haft og fra den fremtid, man ønsker. Derved mindskes risikoen for en identifikation med en sygdomsidentitet.

Vi benytter psykoedukative elementer i gruppebehandlingen, der hvor det kan bidrage til en større forståelse og indsigt i de symptomer, man oplever, eller kan bidrage til virksomme strategier. Normalisering gennem en kombination af psykoedukation og fællesskab, gør det typisk lettere for deltagerne at være villige til at opleve deres ubehag. For eksempel er det mindre skræmmende at have øget hjertebanken, hvis man ved, at det er en autonom reaktion på en angstprovokerende oplevelse, og ikke tegn på hjerteproblemer.

At arbejde med adfærdsforandringer i gruppe

En af fordelene ved at arbejde med adfærdsforandringer i gruppe fremfor individuelt er, at deltagerne kan bruge hinanden som rollemodeller på forskellig vis (Westrup & Wright, 2017). Vores formål med gruppen er blandt andet, at den kan danne en tryk ramme, hvor gruppemedlemmerne kan afprøve nye handlemønstre. En gruppedeltager, som tager skridt i retning mod psykologisk fleksibilitet, kan være en rollemodel for nogle, som synes det er sværere. Omvendt kan de, som synes det er svært, være et eksempel på, at ubehag og gamle handlemønstre altid vil dukke op, og at man nemt kan blive fanget i disse, men at det handler om at øve nye færdigheder i små skridt. At arbejde med hjemmeopgaver er en del af gruppebehandlingen. Hjemmeopgaverne er ment som små adfærdseksperimenter eller begyndende adfærdsforandringer. Det er en fordel at forpligte sig i en gruppe på at lave hjemmeopgaver, da det i højere grad bliver noget, man gør i fællesskab. Mange oplever, at det er nemmere at få opgaverne udført, når man forpligter sig overfor en gruppe.

Klienternes symptomer i relation til hexaflex-processerne

I det følgende gennemgås de reaktioner, vi ser hyppigst hos vores målgruppe, og hvordan vi bruger ACT til at anskue disse. Symptomerne hænger i høj grad sammen, men er i dette afsnit forsøgt opdelt efter ICD-10 kriterierne.

Undgåelsesadfærd

Mange af vores gruppedeltagere giver udtryk for, at de ønsker hjælp til at få det bedre ved at glemme det, de har været udsat for, og de søger derved støtte til oplevelsesmæssig undgåelse. Det kan derfor være både forvirrende eller demotiverende for gruppedeltagerne, når de får øjnene op for, at dette ikke er meningen med gruppebehandlingen. Allerede fra første dag bruger vi derfor tid på at italesætte, at vores formål med behandlingen ikke er at hjælpe dem med at glemme, men at kunne leve videre med traumerne og reaktionerne.

Som behandler er opgaven, på neutral vis og sammen med gruppedeltagerne, at udforske hvilket ubehag, der opleves, hvordan de aktuelt forsøger at kontrollere og mindske ubehaget, hvor meget energi, der ofte bruges på dette samt effekten og omkostningerne heraf. Den ureflekterede undgåelsesadfærd fører på længere sigt paradoksalt nok til, at traumatet bliver styrende for livsudførelsen og øger deltagerens sårbarhed overfor belastende situationer.

Eksempler fra vores behandling er isolationstendens, som mange af deltagerne beskriver. På kort sigt kan det give en lettelse, men på længere sigt bliver man mere afskåret fra sit netværk og føler sig mere alene med sit ubehag.

Noget, der ofte dukker op i undersøgelsen af hvilke ubehag, man oplever, er en frustration over alt det, der ikke kan fjernes eller ændres. Denne frustration kan i sig selv være en belastning og hindring i at skabe en meningsfuld hverdag.

Alarmberedskab

De nyankomne flygtninge er ofte i en form for alarmberedskab som følge af deres PTSD, hvilket påvirker mange aspekter af deres hverdag. Der vil i behandlingen derfor kunne dukke mange forskellige emner op, som alle har det til fælles, at de fører til en opblussen af PTSD-symptomerne. Et fokus på at undgå ubehag er ofte lig med et fokus på faresignaler, som vil holde kroppen fastlåst i et alarmberedskab.

Med den nye opmærksomhed på undgåelse og kontrol som uvirksomme strategier, arbejdes der med gruppedeltagerens forståelse for det ubehag, de oplever og villigheden til at være i det. For at skabe en øget forståelse for det ubehag, der opleves, inddrages kroppen, da deltagerne ofte oplever fysiske symptomer i forbindelse med ubehag. Gennem kroppen skifter fokus fra fx minder eller bekymringer, til et fokus på deres oplevelse her og nu, og der arbejdes med enkle strategier, der har en beroligende effekt på nervesystemet. Når deltagerne bliver klogere på deres kropslige ubehag, kan det ofte fjerne bekymringer om fysisk sygdom, og gøre det lettere at være med ubehaget. Villighed til at være med sine symptomer i en given situation skaber plads til, at man kan skifte fokus fra at fjerne noget negativt til at tilføje noget positivt i livet.

Et eksempel på villighed er deltagerens typiske forbehold mod gruppen. Flere deltagere har inden gruppen italesat et forbehold mod gruppen, og dette kan bruges aktivt som eksempel på en situation, hvor de har været villige til at være med ubehag - for de flestes vedkommende som et led i at få det bedre.

Genoplevelse og kognitive vanskeligheder

At være udsat for traumatiske hændelser fører ofte til påtrængende og ubehagelige minder om fortiden og bekymringer for fremtiden (Walser & Westrup, 2007). Vores gruppedeltagere fortæller ofte om store koncentrationsvanskeligheder og om, at mange ting i deres dagligdag og omverden udløser minder om fortidens

traumatiske hændelser. Samtidig fylder bekymringerne om fremtiden og alt det som er forbundet med at blive integreret i et samfund med en ny kultur og et nyt sprog. Mange beskriver en tilstand, hvor de meget af tiden oplever, at de er i deres egen verden, hvor tanker og følelser om meningsløshed og håbløshed, påtrængende erindringer eller følelser som overlevelsesskyld, gør det svært at være nærværende. At være opslugt af egne tanker og følelser som er forbundet med traumat, bidrager derudover til anspændthed, angst, irritabilitet og depressive symptomer.

Dette kan selvsagt være en hindring, især når man indgår i en gruppe hvor alle ikke nødvendigvis er aktive samtidig. Vores oplevelse er, at hvis vi psykoedukerer for længe, får talt for meget, eller indgår i en dialog med en enkelt, ryger deltagerens opmærksomhed væk fra os. Under øvelser hvor der kommer svære emner op, vil nogle deltagere være i risiko for at dissociere, gå i flashback, og de fleste deltagere vil under gruppeforløbet opleve en høj grad af fusion med deres ubehag.

Vores erfaring er, at ACT, som en oplevelsesbaseret interventionsmetode (Stoddard & Afari, 2014), er lettere for deltagerne at indgå i, da de både er fysisk mere aktive gennem guidede øvelser eller metaforer og støttes i at holde deres opmærksomhed mod noget bestemt.

Der arbejdes fx med at observere opmærksomheden, når den retter sig mod forskellige sammenhænge. Der øves at se tanker og følelser for hvad de er, nemlig tanker og følelser, og ikke nødvendigvis en afspejling af virkeligheden. Dette støtter deltagerne i at distancere sig fra disse fænomener, uden at skulle ændre på dem.

Gruppedeltagerne øver sig på denne måde i at genfokusere på nuet, det vil sige at rette opmærksomheden mod det konkrete, fælles nu.

Ændret selvbillede og livsførelse

Mange deltagere giver udtryk for, at de på forskellige vis ikke længere kan genkende sig selv. De kan ikke genkende deres måde at reagere på og mange beskriver, at de ikke kan forstå, hvorfor deres energiniveau er så lavt, og at de ikke kan overskue de samme aktiviteter som før. Der arbejdes også med denne selvforståelse gennem normalisering og at kunne møde sig selv med forståelse og omsorg. Der bruges en anerkendende tilgang til, at det er svært at acceptere, at man ikke formår lige så meget, som man en gang har kunnet.

Der arbejdes i gruppen med at se på hvordan deltagerne håndterer deres ubehag, og hvorvidt dette er virksomt eller uvirksomt på den korte og lange bane. I undersøgelsen af dette ser vi på, hvilke strategier der bringer deltagerne tættere på et værdifuldt og meningsfyldt liv, og hvilke der fjerner dem fra det, der er vigtigt.

Mange deltagere har fokus på at opnå et bestemt mål - ofte et mål, der er højt sat i forhold til deres situation. I behandlingen ønsker vi at identificere de værdier, der ligger bag et bestemt mål, og støtte deltagerne i at finde små mulige og konkrete handlinger, som udføres i hverdagen, der bringer dem tættere på deres mål og værdier.

Vi har som før nævnt bevidst valgt at inddrage hjemmeopgaver i behandlingen fra første session, da det støtter gruppedeltagerne i at begynde at ændre adfærd og gøre noget anderledes, end de plejer. De forhindringer som kan opstå i forhold til at få udført opgaverne undersøges med nysgerrighed og tales om på samme måde, som der tales om alt andet, der hindrer dem i at leve et meningsfuldt liv.

Som oftest vil deltagerne under gruppesessionen have fortalt om noget, uden at de nødvendigvis er opmærksomme på, at det er en værdibaseret handling. For eksempel fortalte en deltager, at han var ekstra træt, da han havde kørt sin nabo på sygehuset dagen forinden. Selvom han forbandt sygehus med noget ubehageligt, havde det været vigtigt for ham at hjælpe sin nabo.

En anden mand havde et ønske om at være mere rummelig overfor sin datter. Hans engagerede handling blev at lytte til hende, inden han gik ind i en diskussion med hende. Nogle uger efter kunne han fortælle, at deres forhold var blevet mere nært, og at han havde fået en større forståelse for hendes situation som teenagepige i et nyt land med en anden kultur end hans.

Tillid og kultursensitivitet i behandlingen

For at kunne gennemføre et behandlingsforløb, er det at opbygge en tillidsfuld relation mellem klient og behandler helt essentielt. Mange af vores klienter har oplevet overgreb og forfølgelse fra myndigheder i deres hjemland eller under flugten, hvilket har ført til en grundlæggende følelse af mistillid til offentlige systemer og vanskeligheder ved at opbygge tillidsfulde relationer. Derfor er et væsentligt fokus for behandleren at skabe rum for, at klienten føler sig tryk i relationen for at kunne opbygge tillid. Vores erfaring er, at det i den forbindelse er vigtigt at forholde sig til det kulturelle aspekt, og have øje for de forforståelser og forventninger både behandler og klient bringer med sig ind i relationen. Formålet med at arbejde kultursensitivt er at forebygge misforståelser og mistillid i relationen.

I dette afsnit vil vi kort beskrive vores refleksioner i forhold til, hvordan vi som fagprofessionelle møder klienter med en anden kulturel baggrund. I vores projekt har vi arbejdet med nyankomne flygtninge, de fleste med syrisk baggrund. Vi bestræber os på at tage højde for og relatere til gruppedeltagernes sociale og kulturelle virkelighed, når vi som professionelle forsøger at forstå deres reaktioner og give relevant rehabilitering.

Nysgerrig på livet i hjemlandet og grundlæggende livsværdier

Vi er altid opmærksomme på, at vi som behandlere med vestlig baggrund ikke nødvendigvis har samme forståelse af værdier, som vores gruppedeltagere med mellemøstlig baggrund. Derfor giver vi os tid til at afdække, hvad deltagerne betragter som vigtige værdier, og disse værdier bruges som udgangspunkt for det videre forløb.

Vi spørger ind til, hvordan gruppedeltagerne levede inden de kom til Danmark. Vi bruger også tid på at tale om, hvordan de oplever forskellene mellem deres egen kultur og den danske kultur, og om de oplever, noget har ændret sig, efter de er kommet til Danmark.

Vores erfaring er, at religionens betydning er et vigtigt tema at berøre i den forbindelse, da den ofte spiller en stor rolle for vores klienter. Det spørger vi ind til allerede i begyndelsen under udredningen. Som følge af, at man har været udsat for traumatiske hændelser, hvor man har oplevet kontroltab og overgreb, udvikler mange af vores gruppedeltagere store vanskeligheder med at opbygge tillid til omverden. Her kan religionen blive et vigtigt redskab. Nogle ændrer markant deres forhold til religion og kan blive meget religiøse, fx begynde at gå med tørklæde, selvom de ikke har gjort det før. I gruppebehandlingen kan religion være et emne, der er vigtigt for den enkelte, men det er væsentligt, at behandlerne er opmærksomme på, at religion ikke giver anledning til diskussion deltagerne i mellem.

Nogen kan reagere kraftigt på at forholde sig til deres værdier, da der netop har ligget nogle bestemte værdier til grund for deres flugt, og dette kan vække mange ubehagelige minder. Andre kan have svært ved at definere personlige værdier, da deres forståelse af værdier er samfundsorienteret og udpræget kollektivt funderet. Som oftest oplever vi dog, at de fleste deltagere har stor interesse for denne proces, og giver udtryk for "at det er emner, der ligger tæt på hjertet", og øvelserne hjælper til at skabe en fælles forståelse af, hvad værdier er.

Sygdomsforståelse og formidling af behandlingen

Vi oplever ofte, at målgruppens sygdomsforståelse adskiller sig fra vores. Mange, som bliver henvist til vores gruppeforløb, tror, at de er ved at udvikle en psykisk sygdom og har svært ved at finde andre forklaringer på deres reaktioner. Vi fortæller deltagerne, at vi har erfaring med at støtte mennesker, der har været i krig, i fængsel og er flygtet fra hjemlandet. Vi bruger tid ved de indledende sessioner på at normalisere gruppedeltagernes PTSD-symptomer og andre reaktioner på traumatiske oplevelser. Vi fortæller om, hvordan hukommelsen og kroppen reagerer på traumatiske hændelser, og at arbejdet i gruppen handler om at kunne leve videre med det, man har oplevet, mere end selve oplevelsen.

Det er her væsentligt at være opmærksom på, at det at søge hjælp ved psykiske problemer kan være meget stigmatiserende i nogle kulturer. Mange gruppedeltagere har fx, inden påbegyndt behandling, givet udtryk for, at de har en bekymring i forhold til eksempelvis at få et arbejde, efter at de har opsøgt hjælp til psykiske problemer. Vi oplever således, at det er vigtigt at tage højde for dette, når man informerer om behandlingen og om gruppeforløbet, og vi understreger, at formålet med behandlingen netop er fx at forbedre koncentrationsevnen, så man lettere vil kunne klare at være på en arbejdsplads. Vi fortæller også om, at det i Danmark er langt mere almindeligt at søge hjælp hos professionelle, hvis man har det psykisk dårligt.

Det er i det hele taget en væsentlig faktor, at vores målgruppe mangler forståelse for vestlig behandling og det danske sundhedssystem. Det danske velfærdssystem fungerer helt anderledes, end hvad de kender fra deres hjemland, og de har som ofte store vanskeligheder med at gennemskue og navigere i systemet. Dertil har mange en udpræget autoritetstro tilgang til os som behandlere, som indebærer specifikke forventninger til behandlerens fremtræden og en 'FIX-mig' tilgang. Derfor gør vi meget ud af at fortælle om, hvad de kan forvente at få ud af behandlingen og hvilken rolle, vi som behandlere udfylder i behandlingsforløbet.

Tolken som kulturformidler

Vi bruger ofte tolken som kulturformidler i vores behandling. Inden gruppeforløbet har tolkene bidraget med at oversætte materiale fra dansk til arabisk. Tolkene har også bidraget i forhold til at oversætte nogle af øvelserne til i højere grad at være tilpasset målgruppen. Eksempelvis er Talkshow-øvelsen (Se Appendix) oprindeligt en øvelse med en fødselsdagstale, men efter en drøftelse med tolken nåede vi frem til, at et talkshow ville være mere genkendeligt for vores målgruppe.

Det har generelt vist sig vigtigt at være åben overfor at tilpasse øvelserne, så de passer til målgruppen og i den kontekst, de skal bruges.

Små ting kan gøre en stor forskel

Vi har erfaring for, at det både kan være store og små ting, der kan have betydning for at opbygge en god relation mellem klient og behandler. Denne liste kan fungere som små opmærksomhedspunkter:

I mødet med klienten:

- Når man hilser/præsenterer sig, er det ikke alle klienter, der ønsker/har for vane at give hånd, men foretrækker at hilse ved at lægge hånd på brystet/hjertet. Andre forventer, at der gives hånd. Man kan altså ikke gå ud fra, at fordi det drejer sig om eksempelvis en muslimsk mand og en kvindelig behandler, at manden ikke ønsker at give hånd.
- Når man indledningsvis spørger: "Hvordan går det /er det gået siden sidst?", vil der ofte blive svaret formelt (eks. "Hamdulalej"), og der vil således ikke nødvendigvis blive svaret på, hvordan det egentlig går.
- Når man mødes med klienten, specielt hvis det er en mandlig klient og kvindelig behandler, må man være forberedt på, at den mandlige klient ikke sætter sig, før behandleren har sat sig
- Vær opmærksom på om klienten har specifikke ønsker, som kan hjælpe vedkommende med at slappe af og føle sig tryk. Fx at have mulighed for at sidde tæt på døren.

I samtale med klienten:

- Ved samtale om eksempelvis døgnrytme: Vær forberedt på, at der kan være religiøse ritualer, der påvirker klientens døgnrytme, eksempelvis at vedkommende skal stå op kl. 5 til morgenbøn eller skal overholde andre tidspunkter i løbet af dagen for bøn
- Vær opmærksom på at samtale om bestemte sygdomme, som f.eks. kræft/forstadier til kræft, nærmest bliver betragtet som en dødsdom - bliver benævnt "den sygdom" - og kan give klienten indtryk af at være døden nær
- De fleste er vant til at klare sig selv uden indblanding fra sociale myndigheder, men med mere støtte fra familien/det private netværk, hvilket der hersker en høj grad af stolthed omkring
- Klienten skal vænne sig til, at det er den praktiserende læge, der er indgangsporten til næsten alle sundhedsydelser - at det er en fagperson, der tager stilling til, om vedkommende eksempelvis skal til speciallæge eller have medicin
- Det er ikke usædvanligt for klienten at komme med gaver til behandlere. Vær afklaret omkring hvordan man forholder sig til dette
- Vær opmærksom på religiøse højtideligheder - ikke at booke aftaler midt i højtiderne og vær varsom med at opstarte ny behandling til eller under religiøse højtideligheder, da det kan give complianceproblemer eller en uhensigtsmæssig behandlingseffekt
- Være opmærksom på anden symptom/sygdomsopfattelse, samt at klienten kan være vant til (og forventer) en mere autoritært fremtrædende behandler, end den danske sædvanligvis er
- Kost/væske: Vær opmærksom på, at klienten kan have et andet forhold til det at drikke vand/holde sig hydreret. Mange drikker kun vand ved tørst og ofte i små mængder, langt under de par liter om dagen, man anbefaler i Danmark.
- Det er væsentligt at være tydelig omkring behandlingen - og at udstråle ro, tid og venlighed.

- Spejling af kropssprog og stemmeleje kan være en væsentlig faktor for at skabe tillid og tryghed.
- Spørg!

Individuelle forskelle og nysgerrighed

Som behandlere gør vi vores bedste for at imødekomme klienternes ønsker og behov for at bane vejen for en god relation og et vellykket behandlingsforløb. Dette afsnit er baseret på overvejelser om målgruppen som et bredt udsnit, og det er helt essentielt at påpege, at der selvfølgelig er afgørende individuelle forskelle. Vi har fx erfaring for, at målgruppens sociale og kulturelle referenceramme kan være meget forskellig og blandt andet afhænge af, om man i sit hjemland er vokset op og har boet i byen eller på landet, hvilket uddannelsesniveau, man har, og hvilke normer og familieværdier, man er vant til.

Derfor ser vi i høj grad behandlerens opgave som at være åben og nysgerrig på klienten – på vedkommendes baggrund, bevæggrunde og reaktioner.

Gruppeforløbets opbygning og organisering

Rækkefølgen på sessionerne i gruppeforløbet og den rækkefølge vi arbejder med de forskellige processer i, er bygget op på baggrund af kernetemaerne (se afsnit: Om Acceptance and Commitment Therapy)

Rækkefølgen for vores forløb er opbygget som følger:

1. Kreativ håbløshed - Åben
2. Kreativ håbløshed - kontrol som del af problemet - Åben
3. Villighed/Accept - Åben
4. Defusion og kontakt med nuet - Centreret
5. Selvet som kontekst - Centreret
6. Værdier - Aktiv
7. Engagerede Værdier - Aktiv
8. Engageret handling - Aktiv
9. Engageret handling - Aktiv
10. Evaluering og afslutning - Aktiv

Manualen er opbygget efter tre overordnede kernetemaer: åben, centreret og aktiv. Hvert kernetema præsenteres kort i manualen, og det er meningen, at man som behandler skal være fleksibel i forhold til øvelser og metaforer inden for hvert tema. Det er vores erfaring, at der altid opstår noget i sessionerne, som kræver ekstra tid, hvilket betyder, at dagsordenen ikke kan følges slavisk. I disse tilfælde kan det være en støtte at læne sig op af kernetemaerne og være fleksibel inden for denne ramme frem for processerne.

Hver session er bygget op efter den samme struktur. Først findes en kort beskrivelse af processen, dernæst dagens program.

Øvelser, metaforer og hjemmeopgaver ligger i Appendix.

Hvordan bruges manualen som nybegynder inden for ACT

Vores erfaring med at begynde at bruge metoden i gruppebehandling har været, at det er vigtigt at huske, at vi som behandlere også skal være psykologisk fleksible. Det betyder, at man skal vænne sig til eksempelvis at gå direkte til øvelser uden at begynde sessionen med at forklare formålet. Et formål kan indimellem give for lidt plads til det, gruppemedlemmerne kommer med.

Et andet fokus er sammen med gruppemedlemmerne at undersøge, hvordan de forholder sig til de vanskeligheder, de

oplever - uden at gå ind i problemets indhold. Som nybegyndere inden for ACT har vi oplevet, at en af de største udfordringer har været at afvige fra vores egen kontrolagenda og undgåelsesadfærd. Derfor er det vigtigt at samle op sammen i behandlergruppen efter sessionerne for at få øje på, hvordan vi selv forholder os til det, der opstår i sessionerne.

Hver behandler har også forskellige holdninger og erfaringer med de øvelser, der bruges. Nogle øvelser kan falde den ene behandler mere naturligt end andre. Inden for ACT er det beskrevet, at hver behandler skal finde sin egen stil i arbejdet med metoden (Harris, 2011).

Løbende evaluering og udvikling af behandlingen

Da vi stadigvæk udvikler vores behandling, har vi efter hver session brugt tid på at evaluere:

- Hvor langt vi nåede i forhold til dagens program?
- Opstod der situationer, hvor det var svært for os at holde fast i metoden og hvorfor?
- Hvad vi kunne ændre på/gøre bedre til næste gang?

Til sidst i forløbet evaluerer vi på deltagernes oplevelse af gruppeforløbet og deres udbytte. Dette bruges både i forhold til deltagernes videre forløb, men også i forhold til tilpasning af de kommende gruppeforløb.

I Appendix er vedlagt evalueringsskemaet Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), der kan bruges til at undersøge deltagernes udgangspunkt for at arbejde med psykologisk fleksibilitet, samt evaluere på udbyttet af gruppeforløbet.

Rammer og organisering af gruppeforløbet

Forløbet består af 10 sessioner fordelt over 2 uger. Dette er valgt, da det øger gruppedeltagernes muligheder for at få fri fra andre forpligtelser, eksempelvis sprogskole, aftaler på kommunen og i jobcentret, til at deltage i behandlingen. Vores erfaring er, at et dagligt fremmøde er krævende for deltagerne, men samtidig skaber det kontinuitet mellem sessionerne, og gør at gruppedeltagerne hurtigere lærer hinanden at kende og hurtigere føler sig trygge i gruppen. Behandlerne bruger tid mellem sessionerne på at forebygge frafald ved at ringe til klienter, hvis der er en mistanke om at vedkommende udebliver. Dette er også for at forsikre klienterne om, at de er velkomne tilbage, på trods af en tidligere udeblivelse. Har en deltager mange udeblivelser, kan det være nødvendigt at afveje, hvad deltageren får ud af forløbet, og hvad det gør ved gruppedynamikken, med henblik på om en deltager skal tages ud af gruppen.

Hver session består af 3 dele á cirka 45 minutters varighed med et kvarters pause imellem. Man kan være fleksibel i forhold til, hvor man lægger pauserne ind. De to første dele handler typisk om opsamling fra dagen før samt dagens emne, og den tredje del er bevægelse.

Antallet af gruppedeltagere er mellem 8 og 10. I tilfælde med stort deltagerfrafald, kan en af behandlerne gå fra for at skabe balance mellem antal af deltagere og behandlere.

Grupperne er opdelt i sproggrupper, således at der kun deltager en tolk. Dette af hensyn til at have færrest muligt sproglige barrierer.

Grupperne er ligeledes kønsopdelt, da det er vores erfaring, at kulturbestemte kønsroller kan have betydning for, hvad deltagerne bidrager med i sessionerne, og at kønsopdelingen fremmer mulighederne for, at der skabes tillidsfulde relationer i gruppen.

Gruppedeltagere og behandlere sidder i en rundkreds med forskellige siddemuligheder. Oftest sidder behandlerne blandt gruppedeltagerne for at skabe en større fællesskabsstemning. Dette har også været et ønske fra vores deltagere. Der forsøges at tage hensyn til deltagernes behov for fx at kunne sidde med støtte op ad en væg, halvt ligge i en sækkestol samt kunne trække sig lidt væk fra rundkredsen eller hen mod et vindue, hvis dette ønskes. Der er kaffe og vand til deltagerne ved hver session. Gruppedeltagerne opfordres til at gøre det, som de har behov for. Dette kan være at sidde tættere på et vindue, stå op i sessionen mv.

Der kan evt. være brug for et andet rum eller en afskærmet stol, hvor deltagerne kan opholde sig ved behov for at gå ud og tage en pause fra gruppen, hvis det bliver for svært, eller hvis de har brug for fx at bede i en af pauserne.

Der kan ske, at nogle af deltagerne kender hinanden, hvilket kan vække forskelligt ubehag, fx frygt for stigmatisering, men det kan også skabe en ubalance i forhold til den øvrige gruppe. Det er op til behandlerne, evt. sammen med de pågældende deltagere at vurdere om relationen er uhensigtsmæssig for den enkelte eller den samlede gruppe, og om en deltager skal tilbydes et andet gruppeforløb.

Grundet målgruppens kompleksitet udreder vi deltagerne grundigt inden gruppeforløbet. Dette har vist sig vigtigt i forhold til at forebygge og håndtere krisesituationer. For eksempel er det vigtigt gennem udredningen at finde ud af, hvordan den enkelte deltager reagerer, når ubehag opstår, og hvilke ressourcer, der kan trækkes på i disse situationer. Ved at kende deltagerne inden gruppeforløbet, kan behandlerne være opmærksomme på, hvornår en deltager bliver opslugt af sin personlige traumehistorie, og støtte deltageren i at vende tilbage til den ACT-proces eller det tema, der arbejdes med.

Spilleregler for gruppen

Gruppeforløbet indledes med at skabe tryghed ved at forklare spilleregler, forventninger og formål med gruppen (beskrevet i session 1). Deltagerne informeres om, hvordan strukturen for dagene typisk kommer til at se ud, så de ved, hvad de kan forvente.

Samarbejde med tolkene

I sessionerne, er det vigtigt at gøre gruppedeltagerne opmærksomme på, så vidt muligt, at tale i korte sætninger, således at tolken kan nå at oversætte. Det er også vigtigt at fortælle, at behandlerne forbeholder sig retten til at afbryde lange talestrømme, af hensyn til tolken, men også af hensyn til deltagerne selv.

Grundet oversættelsen er det også vigtigt som behandler at huske, at det at man arbejder med tager længere tid. Dette skal man også være opmærksom på i forhold til at lave en realistisk tidsplan for hvor meget, der skal nås i en session. Ofte bruges tolkene til at oversætte materiale inden gruppen starter. Dette kan være en fordel i forhold til nogle af metaforerne, hvor det kan virke forstyrrende for formålet, hvis der først læses op på dansk, og dernæst et andet sprog. Ligeledes kan det være en fordel, at deltagerne kan få hjemmeopgaver eller øvelser med hjem skrevet på deres modersmål.

Tolkene har en stor betydning for kvaliteten af terapien. Det er derfor vigtigt at bruge dygtige tolke, der; oversætter så præcist som muligt; har indsigt i kulturelle forskelle og kan være behjælpelig ved sproglige misforståelser; som registrerer og kan kopiere ændringer i tonefald især i øvelser; og som kan holde overblik, når deltagerne ikke nødvendigvis overholder regler om korte sætninger eller giver tolken tid til at oversætte for en anden, før de selv går i gang.

Tolken er så vidt muligt inddraget i evalueringen efter gruppesessionerne.

Det er krævende at være tolk i en gruppebehandling og derfor er det vigtigt, at pauserne overholdes.

Håndtering af akutte situationer/kriseplan

Vagt orienteres altid om, at vi afholder et gruppeforløb. Vi har på baggrund af erfaringen fra tidligere forløb aftalt, at så vidt der ikke er nok behandlere til stede, aflyses gruppen for den dag. Dette er med baggrund i, at vi ikke kan tage os af alle deltagerne, hvis flere får det dårligt. I tilfælde hvor flere deltagere har fået det dårligt, er der brugt tid på debriefing inden deltagerne bliver sendt hjem samt yderligere opsamling ved næste session.

De ti sessioner

Session 1: Åben

Kernetema åben

Den første del af manualen er en introduktion til gruppeforløbet og fokuserer på temaet åben.

Formålet med introduktionen er at sætte rammerne for forløbet og skabe tryghed i gruppen.

I temaet åben, arbejdes med at lære se på ubehaget som det, det er, nemlig en reaktion på noget. Der ses på hvordan ubehaget håndteres og hvor virksom denne håndtering er, og der arbejdes med at være villig til at være med ubehaget, for at kunne fokusere på noget.

Åben består af kreativ håbløshed og temaerne accept/villighed og defusion.

Om kreativ håbløshed

Begrebet kreativ håbløshed beskriver, at anstrengelserne for at kontrollere følelser kan stå i vejen for oplevelsen af at leve et tilfredsstillende liv (Harris, 2011). Som udgangspunkt stræber mennesker efter, at have det følelsesmæssigt godt. Som følge heraf, er det naturligt at udvikle strategier for at komme af med ubehagelige tanker, følelser, erindringer og oplevelser. Disse strategier kan både være bevidste eller ubevidste. Dette kaldes den emotionelle kontrolagenda og defineres som det, individet gør for at kontrollere ubehagelige tanker og følelser.

Hvis en kontrolstrategi forbedrer gruppedeltagernes situation, er den hensigtsmæssig. Oftest vil man dog opdage, at kontrolstrategier, for eksempel undgåelsesstrategier, virker på kort sigt, men medfører flere problemer på længere sigt. Derfor er det vigtigt at undersøge, hvad gruppedeltagerne gør for at komme af med ubehag og derefter undersøge, om dette er virksomt på lang sigt (Harris, 2011). Hvis en adfærd er motiveret af værdier, fremfor undgåelse af ubehag, vil den ofte være hensigtsmæssig og værd at arbejde videre med.

I adfærdsterapien kan adfærd anskues som indre og ydre adfærd. Indre adfærd som tanker, følelser, oplevelser og erindringer, og alt andet andre mennesker ikke har adgang til, medmindre man fortæller dem om dem, benævnes i det efterfølgende som *private oplevelser*.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsatte for traumatiske hændelser

Mennesker med traumer, oplever ofte, at de er styret af deres symptomer/reaktioner, og har svært ved at se, hvordan den aktuelle dagligdag kan blive mere meningsfuld (Walser & Westrup, 2007). Ligeledes er det karakteristisk for vores gruppedeltagere, at de bruger meget tid på at prøve at undgå det ubehag, som eksempelvis minder om de traumatiske begivenheder medfører. Ubahaget kan eksempelvis være, at man ikke kan koncentrere sig på sprogskolen eller i samtale med andre, eller at man hurtigt bliver irriteret og ikke kan holde andres selskab ud over længere tid. Det kan også være, at man ikke tør gå udenfor, fordi man risikerer at se en politibil, som kan vække ubehagelige minder.

Formål med dagens session

- Skabe tryghed i gruppen.
- Øge bevidsthed omkring, at mennesker prøver at kontrollere og kæmpe imod ubehagelige tanker og følelser, og at dette er naturligt.
- Undersøge, om gruppedeltagernes aktuelle strategier er virksomme eller uvirksomme, i forhold til at få skabt et meningsfuldt liv.

Program for session 1

1. Velkomst og introduktion til gruppeforløb

Forslag til velkomst

Jeg hedder XX, og jeg arbejder som behandler hos xx. Vores fokus er at arbejde med adfærdsforandring. Det er vigtigt, at I ved, at vi ikke er her for at fjerne jeres minder, tanker eller følelser. Det vi skal arbejde med er, hvordan man kan leve et liv efter det, I hver især har været igennem. Vi vil gerne støtte jer i, at få det anderledes end I har det nu. Vi er derfor interesserede i, hvad I brænder for, hvilke udfordringer I står i, samt hvordan I har forsøgt at løse dem. Vi kommer sammen til at kigge på, hvad I kan gøre for at forandre jeres liv/hverdag. Mit ønske for jer alle sammen er, at I vil finde nogle strategier til at leve et mere meningsfuldt liv.

Herefter følger en overordnet præsentation af gruppeforløb, herunder sessionernes opbygning, pauser undervejs, indhold i form af både dialog, praktiske øvelser og hjemmeopgaver.

Kort præsentationsrunde af deltagere

En navnerunde. Der gives tid og rum til at lade deltagernes eventuelle tanker/spørgsmål om at deltage i et gruppeforløb fylde.

Anbefalede spilleregler for gruppen

Rammer kan skrives på en tavle eller printes som del af et velkomstbrev til deltagerne.

- Man deler i det omfang man vil, alle har tavshedspligt.
- Det forventes, man kommer hver dag.
- Man melder afbud, hvis man bliver syg.
- Hvis man skal gå midt i sessionen, fortæller man dette til behandlerne på forhånd.
- Vi skal hjælpe hinanden med at give tolken tid til at oversætte, hver gang en gruppedeltager har sagt noget, inden den næste tager ordet.
- Venligt og respektfuldt miljø, ingen brug af mobiltelefoner.
- Særlige regler (for eksempel hvis nogen forlader rummet følger vi ikke efter, ingen snak om politik eller religion, give sig selv og andre lov til at mærke frem for at begynde at trøste).

Introduktion til gruppens indhold

Forslag til rammesætning for gruppens terapeutiske indhold.

- At lære svømme/cykle
- Badeboldsmetaforen

Uanset hvilken metafor der vælges, kan gruppelederne med fordel spørge ind til nedenstående med henblik på at kunne støtte deltagerne bedst mulig, når der dukker svære/ubehagelige følelser eller tanker op i øvelserne.

- *Hvilket ubehag kan dukke op?*
- *Hvad gør du?*
- *Hvad ønsker du at være?*
- *Hvad har du brug for i den situation?*
- *Hvordan kan vi/jeg støtte dig?*

2. Måling af AAQ

- Acceptance and Action Questionnaire (AAQ II).

3. Dagens tema: Kreativ håbløshed

Forslag til konceptualisering

Jeres oplevelser og reaktioner er naturlige reaktioner på nogle unaturlige hændelser. Det er naturligt og almenmenneskeligt at ville fjerne ubehag. Vi har alle såkaldt undgåelsesadfærd. Nogle gange virker undgåelsen af ubehaget på kort sigt, men ikke på lang sigt. Ofte bliver vi ved med at gøre det samme for at løse et problem, fordi vores erfaring er, at det virker på kort sigt. Et eksempel kan være, at en strategi, der på kort sigt fjerner ubehag, på længere sigt kan føre til isolation.

Forslag til øvelser/metaforer

- Person-in-a-hole
- Kviksand
- Problemløsningsmaskinen

4. Hjemmeopgave

- Hvad drømmer du om?

5. Bevægelse

- Stående BBAT øvelser

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 2: Åben

Om kreativ håbløshed - kontrol som en del af problemet

I forlængelse af session 1, arbejdes der i session 2 med en øget indsigt i, at forsøg på undgåelse af negative tanker og følelser samt andre oplevelser, kan være problematisk og fjerne fokus fra noget, som er vigtigt for gruppemedlemmerne. De kontrolstrategier gruppemedlemmerne benytter for at undgå ubehaget, vil oftest kun være virksomme på kort sigt. Et eksempel på en kontrolstrategi kan være undgåelsesadfærd, der her og nu hjælper i forhold til ikke at stå i situationer, der opleves ubehagelige. På lang sigt kan det dog medføre, at man isolerer sig og mister muligheden for at danne betydningsfulde bekendtskaber. Dermed bliver det en uhensigtsmæssig kontrolstrategi. I det tilfælde, at en kontrolstrategi understøtter et værdibaseret liv, det vil sige et liv eller en hverdag som gruppemedlemmerne ønsker sig på lang sigt, kan de være hensigtsmæssige (Harris, 2011).

Obs til behandlerne! Beskeden til gruppemedlemmerne er ikke på nuværende tidspunkt at forsøge at slippe kontrollen eller kontrollere deres kontrol. Det eneste mål med denne session er at lade gruppemedlemmerne se/opleve paradokset ved deres følelsesmæssige undgåelsesadfærd – der er intet, der behøver at blive rettet.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

Oplevelsesmæssig undgåelse er et af kernesymptomerne, som følge af at have været udsat for traumatiske oplevelser (Walser & Westrup, 2007). Når man har været udsat for, og vidne til adskillige krigsoplevelser, og tvunget til at forlade sit hjemland, er der ofte mange situationer, der giver associationer til fortiden og påtrængende erindringer om hændelserne, der er en kilde til ubehag. Når dette ubehag opstår, er det en naturlig reaktion at forsøge at få det til at forsvinde.

Formål med sessionen

- Få deltagerne til at reflektere over, hvor energikrævende deres kamp mod disse problemer har været, og hvor længe den har varet.
- Skabe opmærksomhed på, hvad kampen mod ubehag har kostet på længere sigt.

Program for session 2

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se Hvad drømmer du om? under opsamling på hjemmeopgave.

3. Dagens tema: Kontrol som en del af problemet

Forslag til konceptualisering

De fleste af de strategier, man anvender for at få eksempelvis smerter eller ubehagelige tanker til at forsvinde, kan have en anden effekt end den man ønsker over længere tid. Strategierne fjerner måske ubehaget her og nu og medfører en lettelse. Derfor er det forståeligt, at man bliver ved med at gøre det, man plejer.

Når vi forsøger at tvinge os selv til at føle eller tænke noget andet, end det vi allerede føler, kan det virke lige modsat. Men vi bliver ved med at anvende kontrollen, fordi den virker her og nu, på kort sigt. Tænk, hvis forsøget på at undgå uroen, sorgerne, tankerne og de ubehagelige følelser faktisk er med til at forværre din situation? Tænk hvis forsøget på at kontrollere dette bliver en del af problemet? Det føles måske svært at tænke på den måde, men jeg skriver det op på tavlen indtil videre, og så må vi se længere fremme, om I er med eller ej. Vi vender tilbage til dette adskillige gange igen. Skriv evt. på tavlen: Er din nuværende løsning en del af problemet?

Forslag til øvelser/metaforer

- Monsterkampen
- Tænk ikke på...
- Problemløsningsmaskinen
- Kviksand

4. Hjemmeopgave

- Spænd slap-af

5. Bevægelse

- Stående BBAT øvelser

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 3: Åben

Om villighed/accept

Villighedsbegrebet bruges til at beskrive accept af, at private oplevelser må være som de er, på trods af at de kan være smertefulde eller ubehagelige (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). Ordet accept kan ofte i dagligdagssprog forstås som en form for resignation, og derfor bruges ordet villighed som et alternativ i selve terapien, hvor accept bruges i den teoretiske forståelse.

Villighedsbegrebet defineres, som villigheden til at have sine tanker og følelser, som de er, i dette øjeblik (Harris, 2011). Sagt på en anden måde er der tale om, at skabe plads til det som er. Inden for ACT bruges accept/villighed i situationer, hvor det ses som en støtte for, at gruppedeltagerne kan handle efter værdier og komme tættere på den hverdag, vedkommende ønsker. Begrebet skal *ikke* forstås som en form for passiv accept af en livssituation eller en accept af, at man har været uretfærdigt behandlet.

Formålet med accept er, at gøre plads til noget andet og vigtigere end kampen mod sine negative oplevelser.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

Mennesker, der har overlevet traumatiske begivenheder er ofte meget optagede af, at forsøge at slette alle minder om de traumatiske oplevelser, og at forsøge at sikre, at de aldrig kommer til at opleve sådanne ting igen (Walser & Westrup, 2007). Derfor kan konceptet være meget udfordrende, da det let forstås som om, man skal resignere og acceptere sin tilstand og yderligere være villig til at sænke sine parader og risikere at opleve nye traumatiserende hændelser.

Villighed handler om at forsøge at sænke paraderne. Såfremt paraderne udgør en kontrolstrategi, der ikke alene forhindrer ubehag, men som også forhindrer det meningsfulde liv.

Der arbejdes med oplevelsen af at føle svære ting, hvilket ikke er det samme som at skulle gøre noget farligt eller usikkert. Her følger et eksempel:

Lad os sige, at du oplever angst. Måske udfordrer du dig selv med et eller andet, og følelsen af angst dukker op. Villighed handler om at lægge mærke til denne følelse og lade den være der frem for at forsøge at kontrollere eller undgå den. Det betyder dog ikke, at du gerne vil være angst – hvem ønsker det? Det er naturligt at prøve at komme af med det. Men villighed handler i dette tilfælde om at tillade dig selv at opleve følelsen af angst uden at forsøge at ændre på den eller flygte fra den på nogen måde.

Det er som sagt vigtigt at være opmærksom på, at villighed ikke er det samme som at have det godt med eller at have ønsket de traumatiske hændelser. Det handler heller ikke om at skulle tilgive hændelserne, men snarere at slutte fred med, at de er forekommet og tillade alle de følelser og tanker, der er dukket op i forbindelse hermed.

Forslag til formuleringer, man som behandler kan bruge til at beskrive villighed (Harris, 2011):

- Give det lov til at være der
- Giv det plads
- Tag det med dig
- Bære det der er

Formål med sessionen

- Introducere en alternativ måde at forholde sig til sine traumatiske og negative private oplevelser på.
- Vække opmærksomhed omkring, at det kan være hensigtsmæssigt at stoppe kampen mod negative
- oplevelser, og i stedet give plads til sine værdier og det man synes er vigtigt i livet.

Program for session 3

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se Spænd-slap af under opsamling på hjemmeopgave.

3. Dagens tema: Villighed

Forslag til konceptualisering

Mange, der er i konstant alarmberedskab på grund af traumatiske oplevelser, kan for eksempel have svært ved at tage bussen. Vores ønske er, at fokus bliver på det, der er værdifuldt, og som man kan gå glip af, hvis man lader sig styre af ubehaget, og ikke tager bussen. Nogle gange kan fokus på det vigtige gøre det mere overskueligt at gøre noget ubehageligt. Eksempelvis kan fokus på, at det er vigtigt, at kunne tage på tur med sine børn, gøre det meningsfuldt og lettere at arbejde med, at kunne tage bussen, på trods af at det giver et stort ubehag og angst. Vi omtaler dette som villighed.

Villighed er, at give plads til ubehaget, og stadig holde fokus på, hvad der er vigtigt i livet. Villighed er et alternativ og ikke nødvendigvis det rigtige. Det er et aktivt valg, og ikke det samme som at lade stå til eller give efter. Villighed er en evne som man kan blive opmærksom på, og noget af det vi arbejder med i denne gruppe.

Forslag til øvelser/metaforer

- Bussen
- Fatme, den uønskede gæst
- Tovtrækningsøvelse
- Kviksand (findes under introduktion)

4. Bevægelse

- Stående BBAT øvelser

5. Hjemmeopgave

- Spænd-slap af

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 4: Åben og Centeret

Om defusion

Defusion og fusion beskriver deltagernes forhold til private oplevelser, eksempelvis tanker (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). At være fusioneret med sine tanker betyder, at man er fanget af tankerne i en grad, så de bliver styrende for adfærden eller blive den hele sandhed. Det fører til, at det er vanskeligt at se nuanceret på forskellige situationer. Tegn på at deltagerne er fusioneret med negative private oplevelser er:

- Begrundelser for, at forandring er umuligt. For eksempel: Jeg kan kun få det bedre, hvis alt bliver, som det var før.
- Negative vurderinger og beskrivelser af, hvordan man er som menneske. For eksempel: Jeg har intet værdifuldt at bidrage med.
- En høj grad af rumination over fortid og ubehagelige/traumatiserende oplevelser. For eksempel: Jeg burde have handlet anderledes dengang.
- Bekymringer om fremtiden. For eksempel: Jeg har ikke nogen fremtid.

Det modsatte af fusion er defusion. Defusion betyder at distancere sig fra private oplevelser ved eksempelvis blot at lade negative tanker passere igennem bevidstheden. En del af defusionsprocessen er at lære at se på tanker som det, de er, nemlig bare tanker. I det tilfælde bliver deres konkrete indhold ikke adfærdsstyrende (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). En fusion med tanken om, at "ingen vil mig det godt", fører til, at det vil være svært at se andre perspektiver end dette. Dette kan føre til undgåelse af at indgå i relationer.

Forslag på formuleringer man som behandler kan bruge til at beskrive defusion:

- *At se på tanker og ikke fra tanker*
- *Se tanker som det de er, bare tanker*

Kernetema centreret

Det næste fokus i manualen er at støtte gruppedeltagerne i ikke at være opslugte af fortiden eller fremtiden, (fx i form af bekymringstanker) og i stedet øve tilstedeværelse i nuet. At være centreret gør det muligt at have forskellige perspektiver på tanker, følelser og erindringer. Det understøtter gruppedeltagerne i at se sig selv og andre ud fra forskellige perspektiver samt at agere mere fleksibelt i forskellige situationer.

Centreret består af temaerne kontakt til nuet og selvet som kontekst.

Om kontakt til nuet

Denne proces støtter gruppedeltagerne i ikke at være fanget af fortiden eller fremtiden, (fx i form af bekymringstanker) og i stedet øve tilstedeværelse i nuet. At være centreret gør det nemmere at se sig selv og andre ud fra forskellige perspektiver samt at agere mere fleksibelt i forskellige situationer.

Kontakt til nuet beskriver en fleksibel opmærksomhed, som man kan have i forhold til den indre psykiske verden og den ydre materielle verden (Harris, 2011). Kontakt med nuet betyder at være nærværende og fuldt bevidst om oplevelser – gode som dårlige – frem for at være fusioneret med negative private oplevelser, fx tanker om fortiden. Når man arbejder med kontakt med nuet, er det ud fra tanken om, at fortiden og fremtiden kun eksisterer som tanker, der foregår i nuet. For at illustrere dette kan man bruge dette eksempel: Mennesker kan forsøge at planlægge fremtiden, men i bund og grund er det alt sammen planer, der bliver lavet her og nu. På samme vis kan man reflektere over, eller fortabe sig i fortiden, men den refleksion foregår også i nutiden.

Ved at forstærke opmærksomheden på nuet kan man begynde at lægge mærke til, hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der udspiller sig. Man vil begynde at kunne se mere nuanceret på sine tanker og på de situationer, de optræder i. Det kan have den effekt, at man bliver bedre til at vurdere, om den adfærd man har, er funktionel, eller om det vil være hensigtsmæssigt at ændre på noget (Harris, 2011). Kontakt til nuet er også med til at styrke

selvbevidsthed og selvindsigt. Jo mere opmærksomhed man har på sit forhold til tanker, følelser og fysiske oplevelser, desto bedre udgangspunkt har man for at kunne regulere sig selv og bevæge sig i en retning af det liv, man ønsker. Brugen af mindfulness-øvelser er essentielt ved arbejdet med kontakt til nuet.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

For et menneske, som har overlevet et traume, indebærer en fusion med private oplevelser ofte, at vedkommendes indre virkelighed bliver overtaget af traumerelaterede tanker og reaktioner (Walser & Westrup, 2007). Fusionen med disse tanker øger graden af angst, eventuel overlevelsesskyld og håbløshed. Mennesker, der har oplevet traumatiske hændelser, har tendens til at bruge meget tid på at gruble over fortiden. Samtidig er der et ønske om at holde tanker om fortiden på afstand eller glemme dem. Derfor er det vigtigt at arbejde med forholdet til disse svære tanker, så det kan blive mere udholdeligt at være med dem.

At træne kontakt til nuet og mindfulness kan skærpe koncentrationen og skabe et bedre fokus på de aktiviteter, vi udfører i livet. Mange mennesker med traumer italesætter dette som noget af det, de har svært ved og gerne vil være bedre til.

Formål med sessionen

- Give deltagerne indblik i, hvordan tanker og følelser kan blive styrende for vores handlinger.
- Øge opmærksomheden på i hvilke situationer der er fusion med egne tanker.
- Opøve sig i at lade tankerne komme og gå uden at blive fanget af dem.
- At blive bevidst om effekten af at holde opmærksomhed på nuet.

Program for session 4

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se Spænd-slap af under opsamling på hjemmeopgave.

3. Dagens tema: Defusion og kontakt til nuet

Forslag til konceptualisering

Vores bevidsthed er udviklet til at løse problemer og forudse farer. Det betyder, at vi nogle gange har mange bekymringstanker, fordi vi automatisk antager, at jo mere vi tænker over et problem, desto tættere kommer vi på en løsning. Det kan være svært at give slip på disse bekymringer, selvom man ved, at man ikke kan løse problemet lige nu.

Samtidig er vores bevidsthed udviklet til at forudse potentielt truende situationer. Dette fører nogle gange til, at vi har mange "katastrofetanker". Hvis et menneske har oplevet mange svære og belastende hændelser, vil vedkommende på grund af sine erfaringer have endnu flere katastrofetanker.

Tanker opstår altid af en grund, og det er svært at kontrollere, hvad man tænker. Nogle gange kan det være en association, der gør, at et minde eller en tanke dukker op. Når vi forsøger at komme af med tanker og kontrollere indholdet i tankerne, vil man ofte opleve, at de presser sig på i endnu højere grad.

Når vi står i situationer, hvor vores ubehagelige tanker forhindrer, at vi kan handle, som vi ønsker, er det en hjælp at kunne se tankerne som noget forbipasserende, i stedet for at blive fanget af indholdet. Samtidig er det godt at være opmærksom på, hvor kraftfuldt en tanke kan påvirke os, fx i form af fysiske reaktioner.

Forslag til øvelser

- Bussen
- Tænkeren, der tænker tanken
- Citronøvelsen og eventuelt Citronøvelsen, fortsat
- Post It
- Blade i et vandløb

4. Hjemmeopgave

- Blade i et vandløb

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 5: Centreret

Om selvet som kontekst

Selvet som kontekst bruges til at beskrive et sted, hvorfra private oplevelser iagttages. Det kan også beskrives som et rum, hvor private oplevelser kan bevæge sig (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). Selvet som kontekst er således et perspektiv og en form for bevidsthed. Selvet som kontekst er kontinuerlig over tid, mens tanker og følelser kommer og går. Det er en modsætning til selvet-som-indhold, hvor man oplever at være lig med sine private oplevelser. I terapien er det et af målene at komme i kontakt med selvet som kontekst, så det bliver lettere at anskue sig selv som værende den samme over tid på trods af, at man har ubehagelige og traumatiske oplevelser med sig. I praksis kan det være en fordel at bruge begrebet 'det observerende selv'.

Fordele ved at begynde at betragte sit selv som en kontekst (Walser & Westrup, 2007):

- Det understøtter defusion fra private oplevelser og giver plads til et selv, som er mere konstant.
- Adfærden bliver i mindre grad styret af negative tanker og følelser.
- I takt med at gruppedeltagerne lærer at acceptere og mærke smertefulde tanker og følelser og se dem som et forbigående indhold, bliver det nemmere at leve med dem.
- Det vil mindske oplevelsen af at være et ødelagt menneske.
- Det vil styrke en selvforståelse baseret på det, man synes, er vigtigt i livet.

I gruppesessionerne kan behandleren med fordel bruge spørgsmål såsom: *Hvem er det, som tænker tanken? Hvem er det, som føler det?* Svaret er selvfølgelig: *Det gør jeg*. Dette støtter gruppedeltagerne i at adskille deres selv fra egne tanker og følelser (jf. defusion).

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

Traumatiske oplevelser påvirker selvopfattelsen (Walser & Westrup, 2007). Mange af de mennesker, der har været udsat for traumatiserende hændelser, har en oplevelse af et fragmenteret selv. Kommentarer, såsom "*Jeg har ingen idé om, hvem jeg er*" eller "*Jeg vil bare gerne være som før*", er ikke usædvanlige. Mange har en oplevelse af, at de traumatiske oplevelser definerer, hvem de er. Det er grunden til, at man arbejder med selvet som kontekst.

Formål med sessionen

- At begynde at lære at adskille tanker og følelser fra den person, som oplever disse.
- At blive mere bevidst om, at man er samme person over tid.

Program for session 5

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se Blade i et vandløb under opsamling på hjemmeopgave

3. Dagens tema: Selvet som kontekst

Forslag til konceptualisering

Hvis vi accepterer vores negative tanker som sande, vil det påvirke, hvordan vi ser på os selv samt andre mennesker og de situationer, vi er i. Måske kan I genkende nogle af disse tanker:

Jeg er ødelagt og kommer aldrig til at arbejde igen.

Min familie ville have det bedre uden mig.

Jeg dur ikke til noget.

Jeg er ikke god nok.

Nogle gange kan det være, at tankerne afholder os fra at gøre noget, vi gerne vil. Fx kan det resultere i, at man isolerer sig fra sin familie og sine venner eller opgiver daglige gøremål. I dag vil vi arbejde med, at forsøge at træde et skridt tilbage. Vi vil se på disse tanker, som noget der opstår naturligt, efter at man har oplevet svære ting i sit liv. Vi vil prøve at lægge mærke til, hvornår vi bliver fanget af eksempelvis selvkritiske tanker eller følelser af frygt og ubehag. Det er vigtigt, så vi kan undersøge, hvordan sådanne tanker og følelser nogle gange forhindrer os i at handle, som vi ønsker.

Forslag til øvelser

- Skakbrættet
- Music & Spotlights
- 3-stole øvelsen
- Blade i et vandløb

4. Hjemmeopgave

Fortsætte Blade i et vandløb, gerne dagligt hen over weekenden.

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 6: Aktiv

Aktiv

Det sidste tema i manualen handler om at være engageret og aktiv i livet på en meningsfuld måde. Temaet handler desuden om at træffe valg, hvor der tages hensyn til egne værdier. Således begynder deltagerne at bevæge sig i retning af et mere meningsfyldt liv.

Aktiv består af temaerne værdier og engageret handling.

Om værdier

Begrebet defineres forskelligt inden for ACT (Harris, 2011). Gennemgående for beskrivelserne er, at værdier er det, som er vigtigt i livet og det, man står for. Værdier er noget, man selv vælger og finder vigtige. Værdier udspringer ikke af "bør" eller "skal". Mål og værdier er tæt forbundet. Forskellen er, at værdier er noget man ønsker at identificere sig med eller ønsker at være. Mål er baseret på en værdi og kan være en konkret handling, eller noget konkret man opnår. I ACT ønsker man at identificere nogle værdier, der kan danne grundlag for nogle bevidste handlinger, der fører til et mere meningsfuldt liv.

I arbejdet med værdier vil der hos deltagerne ofte opstå tanker om hindringer. Det kan derfor være relevant at have defusion og accept i baghovedet og referere til eller gentage øvelser, som handler om disse processer.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

For mennesker, der har oplevet krig og flugt, kan arbejdet med værdier være særligt svært. Nogle har måske oplevet, at deres værdier i lang tid er blevet undertrykt af et politisk regime eller er årsagen til, at de er blevet udsat for tortur, fængsling og flugt. Hindringerne kan også relatere sig til at skulle skabe et nyt liv i et samfund med andre værdier end de værdier, der er fremherskende i hjemlandet. Det kan eksempelvis handle om børneopdragelse, eller at det er svært at leve op til rollen som forsørger på grund af vanskeligheder med at finde et job. Arbejdet med værdier kan også være en mulighed for gruppedeltagerne til at vise, hvem de er ud fra en positiv vinkel.

Et spørgsmål man kan have fokus på, og som kan åbne op for andre handlemuligheder er: *"Hvis livet kunne indeholde andet end reaktioner på fortidens oplevelser, hvad skulle det så være?"* (Agerbo, 2017).

I arbejdet med værdier kan der opstå misforståelser, idet værdier i nogle kulturer forstås som noget, der er defineret af samfund og/eller religion, hvor det i Vesten i højere grad er defineret af individet selv. I litteraturen anbefales det, at man bruger tid på konceptualisering af værdier, herunder forskellen mellem værdier og mål. Vores erfaring er dog, at gruppedeltagerne går i gang med øvelserne uden en lang introduktion. Mange af deltagerne beskriver emnet som *temaer, der er tæt på hjertet, og som er vigtige*.

Formål med sessionen

- Identificere deltagernes værdier i livet på følgende områder: Fritid, familie, sundhed samt arbejde.
- At give deltagerne anerkendelse for, at der kan være omstændigheder, der medfører, at de aktuelt ikke kan udleve deres værdier i samme omfang som tidligere.
- At give et håb om, at man på trods af svære omstændigheder kan være tro mod det, man synes er vigtigt.

Program for session 6

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave.

Se Blade i et vandløb under opsamling på hjemmeopgave

3. Dagens tema: værdier

Forslag til konceptualisering

Værdier er som et kompas. Et kompas giver en retning og holder dig på sporet, når du er ude at rejse. Vores værdier gør det samme for vores rejser gennem livet. Vi bruger dem til at vælge den retning, vi ønsker at bevæge os i, og til at holde os på sporet undervejs. Når du handler ifølge en værdi, kan det fx sammenlignes med at tage vestpå. Uanset hvor langt vestpå du rejser, når du aldrig frem, og du kan altid komme længere. Mål er alt det, du prøver at opnå på din rejse: Det er de seværdigheder, du ønsker at opleve, eller de bjerge du ønsker at bestige (Kompasmetaforen, Harris, 2011).

Forslag til øvelser/metaforer

- Talkshow
- Kompas
- Værdikort

4. Hjemmeopgave

- Værdikort

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 7: Aktiv

Om værdier

Se session 6.

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

Se session 6.

Formål med sessionen

- At arbejde videre med gruppedeltagernes værdier.
- At identificere værdier og uddybe forståelsen for, hvad vi mener, når vi taler om værdier.
- Øge opmærksomheden på, hvornår deltagerne handler ifølge værdier.

Program for session 7

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se Værdikort under opsamling på hjemmeopgave.

3. Dagens tema: Værdier

Forslag til konceptualisering

I dag kaster vi os ud i øvelsen og forklarer undervejs, hvis der dukker spørgsmål op.

Forslag til øvelser/metaforer

- Talkshow
- Kompas
- Bulls Eye

4. Hjemmeopgave

- Bulls Eye eller værdikort

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Session 8: Aktiv

Om engageret handling

Engageret handling indebærer at påbegynde nye handlemønstre, som er motiveret af værdier (Harris, 2011; Westrup & Wright, 2017). Inden for ACT ses værdibaserede handlinger som færdigheder, der kan øves. Engagerede handlinger kan både være at gøre noget eller undlade at gøre noget. At handle engageret er, at være fleksibel og tilpasse sine handlinger efter en given situations udfordringer. At træne sig selv op til at udføre engagerede handlinger understøtter oplevelsen af at kunne skabe en meningsfuld hverdag på trods af vanskelige omstændigheder.

Engageret handling forekommer i princippet i alle terapisesessioner, fx når gruppedeltagerne møder op til sessionerne og er aktivt deltagende på deres egne præmisser.

(Se evt. under session 9).

Om arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumatiserende oplevelser

Når symptomer, som følge af traumer, opstår, kan psykologisk rigiditet bidrage til, at hverdagen bliver præget af kontrol og overlevelsesstrategier (Walser & Westrup, 2007).

Psykologisk rigiditet bliver især tydelig i beskrivelser af inaktive eller henholdsvis impulsive handlinger (Agerbo, 2017). Mennesker, der har været udsat for traumer oplever ofte, at de kommer til at handle impulsivt som reaktion på følelsesmæssigt ubehag. De kan også opleve en stor grad af passivitet og hjælpeløshed i forhold til at skabe en meningsfuld hverdag. Dette kan være med til at forstærke oplevelsen af, at de traumatiserende oplevelser har en form for magt over livet.

Ved at begynde at adressere, hvordan man ønsker at leve sit liv, hvad der er betydningsfuldt, samt hvordan dette kan omsættes til konkret adfærd under de aktuelle omstændigheder, kan gruppedeltagernes handlerepertoire udvides. Det understreges flere steder i litteraturen, at engagerede handlinger har til formål at bringe gruppedeltagerne tættere på et liv, som afspejler deres værdier. Derfor er det vigtigt at stille spørgsmålstegn ved, om de engagerede handlinger bringer vedkommende tættere på et værdifuldt liv. Et godt spørgsmål at stille, når man arbejder med engagerede handlinger, er: Kan du forestille dig at gøre det? Og ved du hvordan du gør/kommer i gang? Hvis det er svært at forestille sig dette, er det en god idé at finde et mindre skridt.

Formål med sessionen

- At blive opmærksom på hvordan værdier kan omsættes til konkrete handlinger.
- Identificere barrierer og tale om hvordan man kan overkomme disse i forhold til at handle ifølge sine værdier.
- At identificere de værdibaserede handlinger, som deltagerne allerede foretager sig, samt få øje på nye mulige handlinger i dagligdagen, der vil give en oplevelse af at handle i overensstemmelse med egne værdier.

Program for session 8

1. Velkomst og spænd/slapp af

2. Opsamling på dagen i går/hjemmeopgaven

Se Bulls Eye – under opsamling på hjemmeopgave.

3. Dagens tema: Engageret handling

Forslag til konceptualisering

I seneste session talte vi om, at vores værdier fungerer som et kompas for os på rejsen gennem livet. Nogle gange skal vi gøre noget, som er svært for at kunne følge den retning, som kompasset viser os. At leve et liv baseret på værdier betyder ikke, at man altid vil synes, at det er behageligt. Men på længere sigt gør det, at livet kan opleves som mere meningsfuldt. At lave engagerede handlinger betyder at vælge at handle på noget, som kan føre i værdikompassets retning på trods af, at der er forhindringer som eksempelvis svære følelser.

Forslag til øvelser/metaforer

- Bestige et bjerg
- Vende skibet
- Samtalekort
- Matrixen

4. Hjemmeopgave

- Værdikort

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slapp af

Session 9: Aktiv

Om engageret handling

Se også session 8.

At ændre adfærdsmønster tager lang tid, og mange vil opleve, at de falder tilbage i de samme gamle handlemønstre. Hvis gruppedeltagerne er skeptiske over for at udføre en engageret handling eller ikke formår at udføre den, kan det overvejes; om vedkommende fusionerer med negative tanker, har sat et for stort mål op, forsøger at undgå ubehag eller har glemt værdien og dermed motivationen bag handlingen. Hvis disse hindringer opstår, kan man som behandler vende tilbage til de dele af hexaflexen, som hindringen relaterer til (Wright & Westrup, 2017). Eksempelvis kan tanker om, at det alligevel ikke gør en forskel, eller at man ikke klarer det, bruges til at pege på processer som defusion. I givet fald bør det undersøges, hvordan deltageren så kan forholde sig til disse tanker.

Kort om SMART-mål

For at gøre de engagerede handlinger konkrete, kan man som behandler gennem dialog hjælpe gruppedeltagerne med at beskrive mål, der opfylder kriterierne i et SMART-mål.

SMART-mål (Russ, 2011):

- Specifikt: De handlinger, man vil foretage sig, skal specificeres. Eksempelvis skal, *"Jeg vil være mere sammen med min søster"* specificeres til *"Jeg vil invitere min søster hjem til en kop the."*
- Meningsfuldt: Målet skal være meningsfuldt og tage udgangspunkt i en værdi.
- Adaptivt: *"Hjælper målet dig til at bevæge dig i en retning, der vil berige eller forhøje din livskvalitet?"*
- Realistisk: Målet skal være realistisk at opnå.
- Tidsdefineret: Der skal sættes en så præcis tidsramme som muligt.

Formål med sessionen

- At arbejde videre med, at oversætte værdier til fleksible handlemønstre i forhold til den konkrete dagligdag. At begynde at etablere et handlemønster, der udspringer af værdier.

Program for session 9

1. Velkomst og spænd/slapp af

2. Opsamling på hjemmeopgave

Se under værdikort – opsamling på hjemmeopgave

3. Dagens tema: Engageret handling

Forslag til konceptualisering

I dag fortsætter vi arbejdet med at finde frem til små konkrete handlinger ud fra de værdier, I hver især har. Det er vigtigt, at man lærer at handle ud fra det, man synes er vigtigt for at leve et meningsfyldt liv.

Vi arbejder også videre med at se på, hvad der kan stå i vejen for at handle ifølge vores værdier. I dag er også vores næstsidste session sammen.

Forslag til øvelser/metaforer

- Bestige et bjerg
- Vende skibet
- Matrixen
- Anvend øvelser og metaforer i henhold til de processer, der dukker op i forbindelse med eventuelle forhindringer.

4. Hjemmeopgave

- Værdikort

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slapp af

Session 10: Aktiv

Om at afslutte gruppeforløbet og fortsætte arbejdet selv

Ved afslutningen af et gruppeforløb, kan gruppedeltagerne ofte reagere med angst og bekymringer i forhold til, hvordan de skal klare sig efter gruppen (Kronstrand, 2015). Som behandler er det vigtigt at kunne rumme bekymringerne. Man kan understrege overfor deltagerne, at målet med gruppeforløbet ikke er at være symptomfri, men at have lært noget, som kan støtte en i, at ens symptomer ikke behøver være styrende for ens adfærd. Det er en god ide, at komme forventningen om at være symptomfri i forkøbet, ved at være tydelig omkring formålet med gruppen fra starten.

Ved den sidste session, lægges der vægt på en ny begyndelse, hvor der er fokus på psykologisk fleksibilitet. Gruppen kan i fællesskab drøfte, hvordan man kan trække på de processer, man har øvet i gruppen, i sin dagligdag, for at vedligeholde arbejdet i gruppen.

Formål med sessionen

- At evaluere gruppeforløbet: både behandlere og gruppedeltagere.
- At opsummere formålet med gruppen: Hvis man vil have det anderledes, må man gøre noget anderledes, og det arbejde fortsætter langt udover gruppens afslutning.
- At finde frem til hvordan deltagerne kan vedligeholde det lærte

Program for session 10

1. Velkomst og spænd-slap af

2. Opsamling på hjemmeopgaven

Se under Værdikort – opsamling på hjemmeopgave

3. Evaluering af gruppeforløb

Forslag til konceptualisering

I dag er vores sidste session. I dag vil vi bruge tid på at samle op på de seneste to uger, og vi vil høre lidt om, hvad jeres oplevelser med gruppen har været. Vi er meget taknemmelige for, det engagement I har udvist, og den måde I har deltaget i gruppen på. Vi ved, det er meget svært, og for nogle kan det være forbundet med et stort ubehag, at sidde sammen i en gruppe hvor man ikke kender hinanden i forvejen.

Forslag til evaluering

- Fælles evaluering herunder vedligeholdelse af det lærte

4. Måling af AAQ

- Acceptance and Action Questionnaire (AAQII)

5. Bevægelse

- Stående BBAT

6. Afslutning

- Spænd-slap af

Evt. kaffe og samvær

Litteraturliste

- Adeponle, A.B., Thombs, B.D., Groleau, D., et al. (2012). Using the cultural formulation to resolve uncertainty in diagnoses of psychosis among ethnoculturally diverse klients. *Psychiatric Services* 2012;63(2):147-53.
- Agerbo, Anne: *Fra Offer Til Overlever- ACT med Traumer* (2017). Frydelund, Frederiksberg.
- Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A Response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272.
- Batten, S. & Hayes, S (2005). *Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post traumatic stress-disorder: a case study*. Sage Journal, July 2005.
- Brewin, C. R, Cloitre, M, Hyland P, Shevlin, M., Maercker, A., Bryant, R., Humayun, A., Jones, L. M., Kagee, A., Rousseau, C., Somasundaram, D., Suzuki, Y., Wessley, S., van Ommeren M., Reed. G.M (2017). A review of the current evidence regarding the ICD-11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD. *Clinical Psychology Review*, 58 (2017)1-15.
- Gyllensten, A.L, Gard, G, kapitel 5.1.4 *Best Practice: Body Awareness Therapy – Evidence and Experience* I Probst, M & Skjaerven L.H., *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry* (2018). Elsevier, Poland.
- Harris, Russ: *ACT teori og praksis, Acceptance and Commitment Therapy* (2011). Dansk Psykologisk Forlag A/S.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. , *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (1999). New York: Guilford Press,
- Hayes, Steven C., Luoma, Jason B., Walser, Robyn D.: *Learning ACT. An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists* (2007). New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.
- Kronstrand, L. (2015). Kapitel 9: ACT i Grupper, i Møller Rasmussen, S. & Grønlund, C. (2015). *Rundt om ACT. Muligheder og Metode i Acceptance and Commitment Therapy*. Frydenlund, København.
- Lindner, P., Andersson, G., Öst, L.-G., & Carlbring, P. (2013). Validation of the Internet-administered Quality of Life Inventory (QOLI) in different psychiatric conditions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42, 315-327.
- Marselisborgcentret, *Rehabilitering i Danmark: hvidbog omg rehabiliteringsbegrebet*, 2004, Marselisborgscentret.
- Møller Rasmussen, S. & Taggaard Nielsen, O. (2010): *Introduktion til ACT*. Dansk Psykologisk Forlag A/S.
- Peconga, E. & Thøgersen, M.H. (Under review). PTSD, Anxiety and Depression in adult Syrian Refugees: what do we know?
- Riber, K. (2015). Attachment, Complex Trauma, and Psycho-therapy: A Clinical study of the Significance of Attachment in Adult Arabic-speaking refugees. [Ph.D. Thesis], Copenhagen University.
- Roxendal, G., Winberg A., *Levande människa Basal kroppskännedom för rörelse och vila* (2002), Natur och kultur
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Jama*, 302(5), 537-549.
- Stoddard, J. A. & Afari, N. (2014): *The Big Book of ACT Metaphors. A Practitioner's Guide to Experimental Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, INC. Oakland, CA.
- Skatteboe, U. B, *Basal kroppskjennskap og bevegelsesharmoni – Videreutvikling av undersøkelsesmetoden Body Awareness Rating Scale Bars -Bevegelsesharmoni* (2000). Høskolen i Oslo

- Strosahl, K.D., Robinson, P.J., & Gustavsson, T. (2012). *Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Twohig, M (2009). *Acceptance and Commitment Therapy for Treatment-Resistant Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study*. Cognitive and Behavioral Practice, Volume 16, Issue 3, August 2009, Pages 243-252.
- Twohig, M. & Hayes, S. C. (2008). *ACT Verbatim: Depression and Anxiety*. Pg.6-17. New Harbinger Publications, Oakland, CA. Context Press, Reno NV.
- Walser, Robyn D. & Westrup, Darrah: *Acceptance & Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder & Trauma Related Problems. A Practitioner's Guide to Using Mindfulness & Acceptance Strategies* (2007). New Harbinger Publications, Inc., Oakland CA.
- Westrup, Darrah & Wright, Joann: *Learning ACT For Group Treatment. An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists* (2017). Context Press, Oakland, CA.
- Woidneck, Michelle., Morrison, Kate., & Twohig, Michael (2013): *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Among Adolescents*. Sage Journal, November 30.
- Flor, H., Turk, D. C., *Chronic Pain: An Integrated Biobehavioral Approach: Appendices* IASP Press, Seattle 2011
- Noter fra Rikke Kjelgaards undervisning: Introduktion til ACT, Oktober 2017, København.
- Noter fra Rikke Kjelgaards undervisning: ACT i Grupper, september 2017, København.
- Noter fra Anne Agerbos undervisning: ACT og traume, November 2017, Århus.
- WHO-ICD 10. Munksgaard, København, 1194

Appendix: Materiale til sessionerne

Dette indeholder beskrivelser af de metaforer, øvelser, hjemmeopgaver og bevægelser, der indgår i sessionerne. De er oplistet i kronologisk rækkefølge, efter hvornår de bruges i sessionerne.

Evalueringskema og spørgsmål til deltagernes evaluering af gruppeforløbet er ligeledes i dette appendix.

At lære svømme	47
Badebolden	48
Person in a hole	49
Kviksand	50
Problemløsningsmaskinen	51
Hjemmeopgave: Hvad drømmer du om?	52
Stående BBAT øvelser	55
Spænd-slap af	58
Hjemmeopgave: Spænd slap af	59
Monsterkampen	60
Tænk ikke på...	61
Bussen	62
Fatme, den uønskede gæst	64
Tovtrækningsøvelsen	65
Tænkeren, der tænker tanken	67
Citronøvelsen	68
Citronøvelsen, fortsat	69
Post it	70
Blade i et vandløb	71
Hjemmeopgave: Blade i et vandløb	72
Skakbrættet	75
Music & Spotlights	77
3-stole øvelsen	78
Talkshow	80
Kompas	82
Værdikort	83
Hjemmeopgave: Værdikort	87
Bulls eye	88
Hjemmeopgave: Bulls Eye	90
Bestige et bjerg	91
Vende skibet	92
Samtalekort	93
Matrixen	97
Evaluering	
AAQ, dansk	99
AAQ, arabisk	100
Fælles evaluering	101

At lære svømme/cykle



Formål med metaforen

- At øge indsigten - hvorfor det at kunne være med ubehaget kræver, at ubehaget skal vækkes i gruppebehandlingen
- At øge indsigten - hvorfor vi ikke kun arbejder med rare/gode følelser
- At skabe motivation for, at gruppen kan bidrage til, at man lærer noget nyt/nye færdigheder

Forud for metaforen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind deltagerne om at slukke telefonerne.

Der kan bruges andre eksempel end svømning. Der kan også tages udgangspunkt i en færdighed, som en eller flere af deltagerne vil lære.

Instruktion

Forestil dig, at jeg skal undervise dig i at svømme. Det kan være, at vi begynder undervisningen med, at vi sidder på kanten af poolen. Det kan være, at du er bekymret for, at skulle ned i vandet. Den første dag dypper du måske bare en tå. Derefter hele benet, og måske kommer du ned at stå i vandet.

Det kan både være svært og frustrerende at lære at svømme, hvis man ingen forudsætninger har. Måske er du endda bange for vand.

Hvis man vil lære at svømme, er det ikke nok at lære al teori og teknik på kanten af poolen.

For at lære svømme, er man nødt til at komme ned i vandet, og slippe bunden med fødderne. På sigt skal man også ud i det dybe, så man ved hvordan man reagerer, men også hvordan man kan håndtere det.

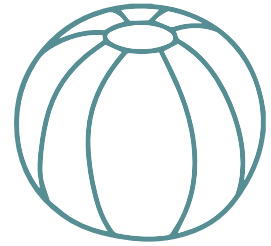
Det kan virke som om, det er let for mig at prøve at tage dig med på det dybe vand, fordi jeg godt kan svømme. Derfor vil jeg selvfølgelig høre, hvordan det er for dig, gradvist komme med i den dybe ende af poolen og hvad jeg kan gøre for at bedst hjælpe dig, så du kan komme med.

Forslag til opsamling

- Det er ikke meningen, at deltageren i denne metafor skal komme frem til en ny løsning.
- *Kan I genkende det, at skulle 'ud på det dybe vand' for at virkelig lære en ny færdighed fra andre sammenhænge?*
- Anerkend modviljen mod at komme på det dybe vand.
- *Hvad får du lyst til at gøre, i stedet for at hoppe ned i poolen/være med ubehaget?*
- *Hvilke fordele vil der være ved at fokusere på at lære at svømme/at lære at håndtere ubehaget på en ny måde?*

Reference: Efter supervision fra Rikke Kjølgaard, august 2018.

Badebolden



Formål med metaforen

- At øge indsigten i, at forsøget på at holde ubehag væk gør, at man mister fokus på det, som er vigtigt i ens liv.
- At skabe motivation for at være med ubehaget.

Forud for metaforen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind deltagerne om at slukke telefonerne.

Instruktion

Forestil dig, at du står i en swimmingpool med en stor badbold, hvor alle dine problemer/dit ubehag er inde i bolden. Det kan fx være dine minder, eller det ubehag du oplever. Den eneste måde, du kan holde afstand til minderne og ubehaget, er ved at holde bolden under vand. Du prøver at holde badbolden under vandet, men den bliver ved med at komme op til overfladen. Du finder ud af, at den eneste måde du kan holde bolden under vandet er, at du bliver ved med at stå og trykke ned den under vandoverfladen.

Det kræver meget energi og fokus at holde bolden under vandet. Måske begynder du at blive træt, og måske får du også smerter.

Samtidig foregår der andre ting rundt om poolen. Nogle venner og familie griller og laver mad, andre spiller spil. Du har lyst til at deltage, men du kan ikke, da du bliver nødt til at stå og holde bolden nede under vandet, fordi ellers begynder du at mærke smerterne/trætheden. Du har egentlig også lyst til at lære svømme, men det kan du ikke, da du skal blive ved med at trykke bolden ned.

Forslag til opsamling

- Hvad får du lyst til at gøre?
- Hvor meget energi bruger du på at holde din bold under vandoverfladen?
- Hvilke fordele vil der være ved at fokusere på det som foregår ved siden af poolen i stedet for?

Reference: Efter supervision fra Rikke Kjelgaard, august 2018.

Person-in-a-hole



Formål med metaforen

- At øge indsigten i, at den kamp, gruppedeltagerne kæmper, aktuelt ikke løser deres problemstilling.
- At skabe motivation for, at gruppen kan bidrage med et alternativ til kampen i form af nye redskaber.

Forud for metaforen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Den situation du sidder i, kan måske føles, således som jeg vil beskrive for dig her.

Forestil dig, at du står på en mark med bind for øjnene, og at du har en lille værktøjskasse med dig. Du får at vide, at din opgave er at rende rundt på denne mark med bind for øjnene. Dette er selve meningen med livet, så du gør, som du får besked på.

Hvad du ikke ved er, at der på denne mark er en masse store, dybe huller.

Uden denne viden, render du rundt på marken med bind for øjnene, præcis som du har fået besked på.

Før eller senere vil du uundgåeligt falde ned i et af de mange dybe huller. Nede i dette dybe hul begynder du at føle omkring dig efter en udvej. Du kan umuligt kravle op, og du kan ikke finde en udvej.

Du vil formentlig tage din værktøjskasse frem, se, hvad der er i den, og prøve at finde noget til at hjælpe dig ud af hullet. Lad os sige, at det eneste redskab du finder er en skovl. Du begynder troligt at grave. Du lægger mærker til, at du stadig er nede i hullet, og forsøger at grave endnu hurtigere. Dette ændrer ikke noget. Så prøver du at tage nogle dybere spadestik. Dette hjælper heller ikke. Du prøver at lægge jorden nye steder i hullet, men opdager, at dette heller ikke hjælper.

Efter al denne kraftanstrengelse er det eneste, du er kommet frem til, at hullet er blevet større og større, uanset hvordan du har forsøgt at grave.

Er det ikke omtrent sådan, din situation føles?

Så nu sidder du her, og har måske en forventning om, at jeg har en større skovl, der kan grave dig ud af hullet? Men det har jeg ikke. Og måske er pointen, at der slet ikke skal en skovl til. At grave har jo vist sig kun at gøre det hul, du sidder i, meget større.

Forslag til opsamling

- Tal om følelsen af at sidde fast, at blive ved med at kæmpe og om effekten/nyttigheden af at bekæmpe problemstillingen.
- Anerkend kampen som en naturlig reaktion på et problem, og at deltagerne lægger energi i at komme fri af deres problem.
- En naturlig reaktion kan være, at deltagerne forventer, at behandleren har en ny og bedre skovl. Pointér, at dette ikke er en løsning. For at finde et nyt redskab må deltageren slippe skovlen og anskue dét at være fanget i et hul på en ny måde.
- Det er ikke meningen, at deltageren i denne metafor skal komme frem til en ny løsning.

Reference: Frit oversat og inspireret af Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999), Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York: Guilford Press,

Kviksand



Formål med metaforen

- At skabe opmærksomhed på, at den mest naturlige/intuitive reaktion ikke altid er den mest virksomme.
- At indlede refleksioner over, hvad der sker, når vi tør være med ubehaget – fx at vi ofte kan begynde at fokusere på andre mere betydningsfulde ting.

Forud for metaforen

Deltagerne skal placere sig så, de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Vores første impuls, når vi sidder fast i kviksand, er at kæmpe for at komme fri. Og selvfølgelig gør vi det! Dette er præcist, hvad man ikke bør gøre, da kampen kun trækker os længere ned i kviksandet. Jo mere vi kæmper, desto mere synker vi. I kviksand er der kun én mulighed for at overleve, og det er fordele sin vægt ud over så meget kviksand som muligt og flyde. Denne strategi er imod de fleste menneskers instinkt, og det kan være grænseoverskridende at skulle lade sig understøtte af det kviksand, vi egentlig gerne vil væk fra. Men det er præcis det, vi er nødt til at gøre for at overleve.

Det samme gør sig gældende med vores frustrationer og ubehagelige tanker. Instinktivt forsøger vi at kæmpe imod dem med risiko for at synke længere ned. Hvis vi i stedet forsøgte at lade os flyde ovenpå, og lade frustrationerne være som de er, ville vi opdage, at vi kan overleve selv med vores negative tanker og ubehag. Vi ville tilmed leve et frit liv, der ikke er styret af kamp mod os selv.

Forslag til opsamling

- *Kan I genkende oplevelsen af at kæmpe mod noget, og det eneste, der sker, er, at I synker længere ned?*
- Understøt, at deltagerne undrer sig over, hvorfor de kæmper, hvis kampen ikke virker.
- Spørg om deltagernes løsninger. Hvilke forsøg har I gjort for at komme fri af jeres problemer, og hvordan har dette virket?
- Anerkendelse af kampen som en naturlig reaktion på et problem, samt den kendsgerning at deltagerne lægger energi i at komme fri af deres problem.
- *Hvordan ville det se ud, hvis man lod kampen være?*

Reference: frit oversat og inspireret af Hayes et al., 1999.

Problemløsningsmaskinen



Formål med metaforen

- At beskrive det naturlige i, at vi forsøger at kontrollere vores tanker, følelser eller oplevelser.

Forud for metaforen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Hvis vi skulle udpege en enkelt evne ved den menneskelige bevidsthed, som gør os overlegne i forhold til alle andre arter, er det vores evne til problemløsning. Når der opstår et problem – noget uønsket – går vores hjerne helt automatisk i gang med at finde en løsning, dvs. hjernen forsøger at undgå problemet eller slippe af med det. I den fysiske verden fungerer problemløsning særdeles godt (når vi fryser, skruer vi op for varmen, når vi er sultne, spiser vi noget mad osv.). Så vores hjerne er som en evig problemløsningsmaskine, og den er god til det. Og når man tænker på, at problemløsning fungerer så godt i den ydre verden, er det kun naturligt, at vores bevidsthed forsøger at gøre det samme med vores indre verden: den verden, der består af tanker, følelser, erindringer og fysiske fornemmelser. Men alt for ofte, når vi forsøger at undgå eller slippe af med uønskede tanker og følelser, fungerer det uheldigvis ikke – eller hvis det gør, ender vi med at skabe en masse ekstra smerte for os selv ved at gøre det.

Så hvis kontrol er en del af problemet, hvorfor bliver vi som mennesker så ved med at engagere os i denne uhensigtsmæssige proces? Svaret er simpelt – fordi kontrol virker!

Kontrol giver en kortvarig lettelse, men begrænser os – det bliver en konstant bevægelse væk fra noget (vores tanker og følelser) frem for en bevægelse hen imod noget, der måtte bringe mere mening og værdi ind i livet. Og her er selve paradokset – alle de minder/traumatiske oplevelser, som I kæmper så hårdt for at holde væk, kommer på den måde til hele tiden at være en del af jeres liv og jeres selvforståelse.

Forslag til opsamling

- Snak om hvorvidt denne problemløsningsmaskine er genkendelig for deltagerne.
- Spørg om deltagernes løsninger. Hvad har de gjort af forsøg på at kontrollere/løse/undgå deres problemer.
- *Hvornår virker det at lytte til maskinen? Hvornår virker det ikke?*
- Understøt, at deltagerne kommer til at undre sig over, hvorfor de kæmper, hvis kampen ikke virker.

Reference: Efter Harris (2011).

Hjemmeopgave: Hvad drømmer du om?



Formål med hjemmeopgaven

- At afdække, hvilken værdibaseret retning gruppedeltagerne ønsker at bevæge sig i. Eksempelvis: Hvilke domæner i livet og hvilke værdier virker vigtigst for gruppemedlemmerne?

Forud for øvelsen

Deltagerne får udleveret hjemmeopgaven 'Hvad drømmer du om?' - gerne oversat til deres modersmål. I denne manual er vedhæftet en dansk/arabisk udgave, se næste side.

Instruktion

Hjemmeopgaven kan løses på flere måder, lige fra at reflektere for sig selv eller med sin familie, til at skrive svar og tanker ned. Det er en fordel som minimum at have forholdt sig til spørgsmålene, da vi bruger dem som udgangspunkt for sessionen i morgen.

Tolken kan evt. læse spørgsmålene op.

Opsamling på hjemmeopgave

Opsamling på hjemmeopgave foregår i den efterfølgende session.

- *Hvad har I lagt mærke til siden sidst?*
- *Har I udført hjemmeopgaven?*
- *Var der forhindringer/udfordringer?*

Dernæst kan spørges til følgende

- *Hvad drømmer I om, at få ud af livet/Hvordan vil I gerne, at jeres hverdag ser ud?*
- *Hvad hindrer jer i dette, og hvad kæmper I med at ændre/få til at forsvinde? Eksempler kan være smerte, dårlige tanker, hidsighed etc.*
- *Hvor længe har I haft det sådan?*
- *Hvad har I gjort i forsøg på at fikse, ændre eller få ubehaget til at forsvinde?*
- *Hvor længe har I kæmpet?*
- *Hvordan har det virket (på kort sigt/lang sigt?)*
- *Hvad har kampen kostet jer?*

På tavlen skrives problemet, forsøg på at fjerne problem, virkningen på kort sigt og på lang sigt.

Eksempler på dette:

Forsøg på løsning	Kortsigtet effekt	Langsigtede effekt
Fx forsøgt at undgå steder, folk og ting, der minder mig om krigen	Fx ubehaget skulle forsvinde, ro i hovedet	Fx har isoleret mig, ubehaget er blevet værre, og jeg kan ikke længere kende mig selv
Fx forsøgt at få min vrede/hidsighed til at forsvinde	Fx mindre vred/hidsig, mere glad og positiv	Fx har skubbet folk, jeg holdt af, fra mig, været stille og ikke fortalt nogen om, hvordan jeg har det

Forslag til afrunding

Pointen er, at intet af det forsøgte har virket. Ellers sad I ikke i gruppen. I har investeret store mængder energi, men intet har hjulpet, problemerne er der stadig og måske endda i højere grad.

Det er meget naturligt at føle, at man sidder fast i en håbløs situation, når man har forsøgt forskellige ting for at komme af med sine problemer. Men hvorfor forsøger vi så overhovedet at kontrollere vores tanker og følelser på den måde?

Med alt det, I har oplevet, vil de dårlige og meget voldsomme oplevelser stå meget stærkt i hukommelsen og forsøge at optage al jeres tid og tankevirksomhed. Det er selvfølgelig ubehageligt, og derfor er det kun naturligt, at I vil forsøge at få dette ubehag til at forsvinde på alle tænkelige måder.

Hvad drømmer du om?

Hvad ønsker du at få ud af livet? كيف ترغب ان تكون حياتك ؟

Hvilke barrierer står i vejen? ماهي العقبات التي تقف في طريقك ؟

Hvad har du hidtil forsøgt? ماهي محاولتك لتذليل هذه العقبات لحد الان ؟

Hvordan har det fungeret? كيف كان العمل اثناء هذه المحاولات؟ناحجا وممكننا ام لا ؟

Hvilke omkostninger har dette haft for dig? ماثمن وتكلفة ماحصل عليك ؟

Reference: Kursus, ACT i grupper, ved Rikke Kjelgaard

Stående BBAT øvelser



Formål med bevægelserne

- Understøtte ACT-arbejdet, idet deltagerne skal observere egne oplevelser og reaktioner samt øge deres bevidsthed herom.
- Lære konkrete øvelser, som kan bruges derhjemme, såfremt kropsligt ubehag opstår.
- Øge koncentrationen og nærvær i sessionerne, ved at skifte fokus og få deltagerne i bevægelse.

Forud for øvelsen

Varighed: ca. 10-20 minutter. Varighed af de enkelte øvelser og det samlede tidsforbrug kan øges fra de første sessioner til de sidste.

Bevægelsesdelen kan lægges ind, alt efter hvornår det vurderes hensigtsmæssigt at få deltagerne i bevægelse. Deltagerne kan med fordel tage skoene af, for at øge kontakten til underlaget.

Instruktion til behandleren

Fælles for alle bevægelser er, at deltageren i hver øvelse forsøger at finde frem til et sted, hvor bevægelsen foregår naturligt og utvungen.

Øvelserne kan laves i den rækkefølge, behandleren finder naturlig, og kan gentages undervejs. De grundlæggende øvelser er tænkt som en del af et program, der udføres hver dag, og variationer og eksperimenterende bevægelser kan udføres for at udfordre deltagerne eller øge deres forståelse for de grundlæggende bevægelser. Øvelserne sættes primært i gang via forevisning og suppleres med verbale instruktioner.

Instruktion

Forskydning af midtlinjen fra side til side

Stå med benene lidt mere end en hoftebreddes afstand fra hinanden.

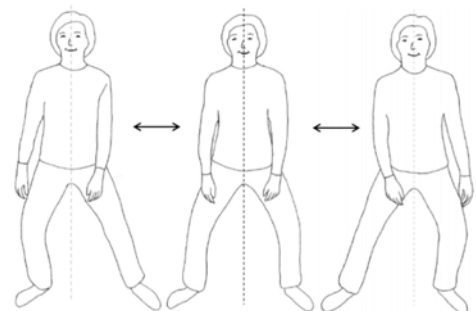
Sænk tyngdepunktet lidt.

Bevæg dig fra side til side uden at miste kontakten til kroppens (vertikale) midtlinje.

Lad bevægelserne være lette og ubesværede.

Eksperimenter evt. med:

- Hvor meget vægt der flyttes over på hver fod.
- Afstanden mellem fødderne.
- Skift imellem strakte knæ og bløde bøjede knæ for til sidst at finde det sted, hvor bevægelserne foregår lettest og mest ubesværet.



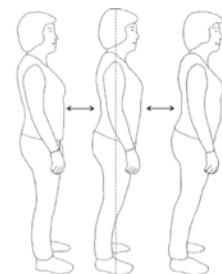
Forskydning af midtlinjen frem og tilbage

Stå med benene lidt mere end en hoftebreddes afstand fra hinanden.

Sænk tyngdepunktet lidt.

Bevæg frem og tilbage uden at miste kontakten til midtlinjen.

Lad bevægelserne være lette og ubesværede.



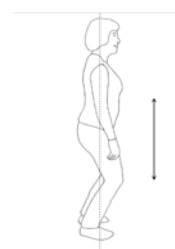
Bevægelse op/ned langs midtlinjen

Sænk tyngdepunktet langs midtlinjen.

Lav en rolig knæbøjning- og strækning uden at løfte hælene fra gulvet.

Gå kun så langt ned i knæ, som det føles naturligt for dig.

Lad bevægelserne være lette og ubesværede.



Bevægelse langs midtlinjen med hæl-studsning

Stå i en afbalanceret stilling med frie ikke-låste knæ og armene løst hængende langs siden.

Forlæng kroppen let langs midtlinjen, og løft hælene en smule på samme tid.

Sænk tyngdepunktet igen og land blødt i knæene.

Fortsæt uden afbrydelse i en bevægelse, som efterhånden får en let fjedrende rytme – en studsning. Lad opmærksomheden hvile i kroppens centrum, hvorfra bevægelsen starter.



Vridning omkring midtlinjen

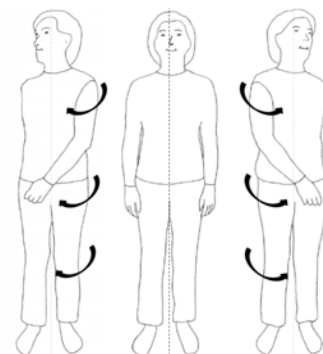
Lad armene hænge afspændt fra skuldrene ned langs kroppen.

Lad din opmærksomhed hvile i kroppens centrum, hvorfra du kan starte en vridebevægelse omkring midtlinjen.

Hele kroppen deltager i bevægelsen – fra fodsål til isse.

Ekspirer evt. med:

- Tempoet i vridningen. Øg tempoet med udgangspunkt i vridningen, bemærk effekt på armene. Sænk tempoet til et sted, hvor vridningen føles naturlig, fri og ubesværet.



Vægtoverføring (sidevers)

Stå med benene lidt mere end en hoftebreddes afstand fra hinanden.

Sænk tyngdepunktet lidt.

Bevæg dig fra side til side uden at miste kontakten til midtlinjen.

Lad bevægelserne være lette og ubesværede.

Læg den fulde vægt over på det ene ben, og lad det andet slippe jorden.

Find balancen et par sekunder, og skift til modsatte ben.

Vægtoverføring (fremad)

Stå med lidt mere end en hoftebreddes afstand, tag herfra et godt skridt fremad med det ene ben.

Sænk tyngdepunktet lidt.

Bevæg dig fremover den forreste fod og derefter tilbage i et roligt og kontinuerligt tempo.

Læg efterhånden hele vægten på den ene fod, og lad den anden fod slippe underlaget.

Lad hænderne bevæge sig med i samme tempo som vægtoverføringen. Når vægten lægges fremover, strækkes armene fremad, som skulle en bold skubbes væk. Når vægten føres tilbage, vendes håndfladerne ind mod kroppen, og albuer bøjes, så hænderne føres tilbage til kroppen. Når armene strækkes frem igen, vendes håndfladerne fremad, og albuerne strækkes.

Ekspirer evt. med:

- At lukke øjnene
- Fokuser på hvordan fornemmelsen i fødderne og kroppen ændres i takt med vægtoverføringen
- At tilpasse bevægelsen efter hinanden, så den foregår synkront.

Armbølge

Løft armene parallelt til lidt under skulderhøjde.

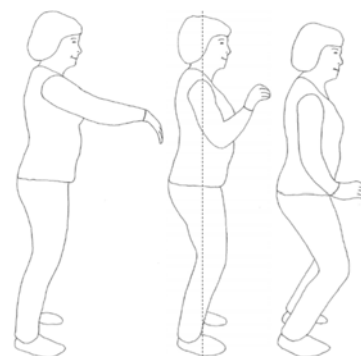
Træk armene ind mod kroppen, og sænk dem i en nedadgående bevægelse, der starter i albuerne.

Hænderne følger efter som i en bølge.

Bevægelsen gentages i et glidende flow – som en ellipse.

Lad også benene indgå i den totale bølgebevægelse i form af lette knæbøjninger under den nedadgående bevægelse og knæstræk under opadgående bevægelse.

Billede: Forestil dig evt. en modstand i hænderne, svarende til en badebold, der skal skubbes blidt ned i noget vand.



Bøj - stræk af kroppen

Synk sammen omkring kroppens centrum og midtlinje, som om du var træt.

Giv efter for tyngden ved at gå lidt ned i knæ, krum ryggen og skub hagen let frem, før du på ny retter dig op – let og ubesværet i en glidende bevægelse – som en rytmisk bølge.

Gang

Gang kan med fordel lægges ind mellem de andre øvelser.

Gå rundt i rummet mellem hinanden i et naturligt tempo.

Eksperimenter evt. med:

- Tramp i gulvet.
- Gå så hurtigt som muligt.
- Gå så langsomt som muligt.
- Gå med knæsvigt.

Forslag til opsamling

- *Hvordan føles det at lave bevægelserne?*
- *Hvad mærker du i kroppen?*
- *Opstår der noget genkendeligt?*
- *Hvordan føles din balance og stabilitet?*
- *Hvordan oplevede du dit åndedræt?*
- *Hvordan var din koncentration?*

Reference: Inspiration fra Skatteboe, 2000 og Roxendal & Winberg, 2006

Spænd-slap af



Formål med øvelsen

- At markere sessionens start og slut, idet deltagerne retter fokus mod sig selv.
- At understøtte ACT-arbejdet, idet deltagerne observerer egne oplevelser og reaktioner samt øger deres bevidsthed herom.
- At lære konkrete øvelser, der kan bruges derhjemme, såfremt kropsligt ubehag opstår.

Forud for øvelsen

Ro i lokalet.

Deltagerne sidder på stole.

Instruktion

Sæt dig godt til rette, så du har god støtte i lænden og fødderne i gulvet.

Tag et par dybe vejtrækninger.

Løft tæerne fri fra gulvet – behold hælene i gulvet – mærk spændingen – hold den – og slip.

Løft hælene fra gulvet – mærk spændingen – hold den – og slip.

Saml knæene – mærk spændingen – hold den – og slip. Bemærk hvordan dine ben føles nu.

Spænd ballerne – mærk spændingen mod stolen – hold den - og slip.

Knyt begge hænder – mærk spændingen i hånden, og hvordan den føles – hold den - og slip.

Stræk albuerne – mærk spændingen - hold den - og slip.

Løft skuldrene – mærk spændingen - hold den - og slip. Bemærk hvordan dine arme føles nu.

Knib øjnene sammen – hold den - og slip.

Bid tænderne sammen, så du spænder i kæben – hold den - og slip.

Spænd nu det hele på en gang – løft tæerne, saml knæene, spænd ballerne, stræk armene, knyt hænderne, løft skuldrene, bid sammen, knib øjnene sammen – mærk spændingen – hold den – og slip. Og mærk hvordan din krop er afspændt og tung.

Træk vejret dybt ind – hold vejret lidt og pust langsomt ud gennem næsen.

Øvelsen er nu slut, sid nogle minutter og mærk hvordan du har det i kroppen.

Forslag til opsamling

- *Hvordan føles det at lave øvelsen?*
- *Hvad mærker du i kroppen?*
- *Opstår der noget genkendeligt?*
- *Hvordan oplevede du dit åndedræt?*
- *Hvordan var din koncentration?*

Reference: Inspiration fra Flor & Turk, 2011

Hjemmeopgave: Spænd-slap af

Formål

- At understøtte at gøre noget nyt i hverdagen
- At deltagerne fortsætter arbejdet med at observere egne oplevelser og reaktioner hjemme

Forud for hjemmeopgaven

Instruktionen kan optages på egen telefon, når øvelsen udføres afslutningsvis i gruppen, således at deltagerne kan bruge vejledningen derhjemme.

Instruktion

Spænd-slap af øvelsen kan laves på et vilkårligt tidspunkt i jeres hverdag. Det kan være en fordel allerede nu at beslutte, hvornår du vil lave den, måske kan det være på vej hjem i bussen, eller måske på et klokkeslæt du beslutter dig for nu, fx kl. 20.

Det er ikke afgørende for øvelsen, at du husker hver enkelt krogsdel, men måske kan du bruge rækkefølgen som guide, så du starter med at spænde op i musklerne nedefra, og arbejder dig op igennem kroppen.

Opsamling på hjemmeopgave

Opsamling på hjemmeopgaven foregår under den efterfølgende session.

- *Hvordan gik det med at udføre øvelsen derhjemme?*
- *Hvis det ikke lykkedes dig, hvad hindrede dig?*

Evt. fortsæt med opsamling, ligesom når øvelsen er lavet i selve sessionerne.

Monsterkampen

Formål med øvelsen

- At rette fokus mod den energi, der henholdsvis bruges på at kæmpe og give efter, samt hvad dette gør ved de ting, der er vigtige for deltagerne.
- Øvelse i at blive opmærksom på, hvor ens fokus er.



Forud for øvelsen

Til øvelsen skal bruges en blok, bog eller lignende flad genstand, som gerne må være et par centimeter tyk.

Øvelsen påbegyndes uden teoretisk indledning, som dog kan inddrages, når der samles op på øvelsen.

Fortæl gerne gruppen, hvor længe øvelsen vil vare (ca. 10-15 min).

Instruktion

Sæt jer to og to overfor hinanden.

Den ene får rollen som sig selv, og den anden får rollen som monster.

Stræk en hånd frem og hold en blok papir, en bog eller lignende mellem hænderne.

Monsterets opgave bliver at trykke bogen så tæt på sin modstander som muligt.

Bogen repræsenterer alt det ubehag, man ikke ønsker at komme i nærheden af.

Den deltager, som er sig selv, og har til opgave at fortælle om noget, der er vigtigt, og samtidig blive ved med at kæmpe for at holde blokken væk fra sig

Lad deltagerne holde dette ca. et minut.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at kæmpe på denne måde?*
- *Notér, om fokus er på ubehaget eller på det, som er vigtigt for deltageren.*

Instruktion

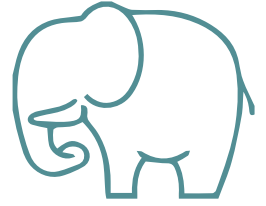
I næste omgang skal monsteret fortsat kæmpe, men den deltager, der er sig selv, skal give slip på kampen, lade bogen komme helt tæt på og fortsætte med at fortælle om noget vigtigt.

Forslag til opsamling

- Bed deltagerne lægge mærke til, om denne strategi er anderledes, og hvad der sker med deres fokus.
- Tal om, hvorvidt kampen kan genkendes fra deltagernes liv, og hvordan den konkret kunne se ud.
- *Hvornår kæmper man?*
- *Hvordan ville det se ud, hvis man lod kampen være?*

Reference: Kursus, ACT i grupper, ved Rikke Kjeldgaard.

Tænk ikke på...



Formål med øvelsen

- At deltagerne forstår det umulige og uvirksomme i at forsøge at kontrollere egne tanker.
- Undersøge hvordan undgåelse på paradoksvis vis kan være med til at forstærke de oplevelser, deltagerne forsøger at holde væk.

Forud for øvelsen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.
Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Forestil dig en lyserød elefant.

Se den for dig i dit indre, og gerne i detaljer.

Hvor stor er den? Hvordan ser snablen ud? Hvordan lugter den? Hvordan føles dens hud?

Gør dit indre billede af den lyserøde elefant så tydeligt som muligt.

Giv så slip på den lyserøde elefant.

Det næste minuts tid må du tænke på hvad som helst. Du kan helt frit vælge. Du må bare ikke tænke på den lyserøde elefant.

Tænk på hvad som helst, men sørg endelig for ikke at tænke på elefanten.

I løbet af dette minut mindes deltagerne jævnligt om ikke at tænke på en lyserød elefant.

Forslag til opsamling

- *Hvad skete der for jer i øvelsen?*
- *Hvad lagde I mærke til?*
- *Lykkedes det, at lade være med at tænke på elefanten?*

For nogle deltagere kan det virke fjollet at tænke på en elefant og måske ligefrem negligerende i forhold til de problemstillinger, de sidder med. Anerkend dette og uddyb, at elefanten er et eksempel, som skal overføres til den individuelle strategi, de bruger for at holde ubehag væk.

Reference: Inspiration fra Harris, 2011 samt kursusmateriale fra Rikke Kjeldgaard.

Bussen

Denne øvelse er gengivet i redigeret udgave tilpasset vores målgruppe. Den er ændret ud fra en antagelse om, at øvelsen i sin oprindelige form vil være uhensigtsmæssig og konfronterende i forhold til målgruppen.

Vi har blandt andet ændret destinationen, således at der både kan være tale om værdier og mål, da det på dette tidspunkt i forløbet kan være svært for deltagerne at tale om det, man inden for ACT vil forstå som værdier.



Formål med øvelsen

At rette fokus mod den energi, der hhv. bruges på at kæmpe, at give efter, og være villig, samt hvad der bringer deltageren tættest på egne værdier/mål.

Forud for øvelsen

Øvelsen kræver et rum, hvor der plads til at gå lidt rundt, Whiteboard/flipover, papirer (A-4 størrelse) og en kraftig sprittusch.

Øvelsen påbegyndes uden teoretisk indledning. Ved behov kan teorien inddrages, når der samles op på øvelsen.

Fortæl gerne gruppen, hvor længe øvelsen vil vare (ca.10-15 minutter), og at der skal afprøves 3 scenarier.

Øvelsen forberedes sammen med deltagerne på følgende vis

Udvælg en chauffør:

Udvælg en behandler til chauffør. Øvrige behandlere er passagerer eller repræsenterer chaufførens negative tanker om sig selv eller sin situation.

Udvælg en destination:

Tal med chaufføren om et mål/en destination, som vedkommende gerne vil hen til. Tag evt. udgangspunkt i hjemmeopgaven til session 2.

Sammenfat det til en enkelt sætning/ord, og skriv det på et A4 ark.

Papiret med målet/destinationen kan enten holdes af en behandler, en gruppedeltager eller være et stoppested, som markeres ved at sætte papiret op på væggen.

Udvælg passagerer:

Øvrige behandlere indtager rollen som passagerer.

Bed chaufføren fortælle om en svær situation, hvor mange passagerer typisk kommer frem i bussen og råber højt. Bed chaufføren beskrive de mest højtråbende passagerer og skriv dem op på A4-ark. Tag evt. udgangspunkt i deltagernes svar under opsamling af hjemmeopgaven (Hvad drømmer du om)

Passageren/-e får papirerne med de hindrende tanker.

Instruktion

Der afprøves 3 scenarier:

1. scenarie, At kæmpe: Chaufføren skal kæmpe med passagererne ved at diskutere med dem og få dem til høre efter.

Forslag til opsamling

- *Hvad lagde du/I mærke til?*
- *Hvordan oplevede du chaufførens kamp?*
- *Hvor meget fyldte værdien/værdierne under øvelsen?*

2. scenarie, At give efter: Lad chaufføren give efter for passagererne – lyt til og lad dem bestemme.

Forslag til opsamling

- *Hvad lagde du/I mærke til?*

- *Hvordan oplevede du, det fungerede for chaufføren at give efter?*
- *Hvad skete der med værdien/værdierne?*

3. scenarie villighed: Denne gang prøver du at holde fokus på dine værdier og din destination. Passagerne er velkomne til at følge med, men chaufføren indgår ikke i en dialog med dem.

Forslag til opsamling

- *Hvad lagde du mærke til?*
- *Hvad skete der med passagererne?*
- *Hvad skete der med værdierne?*

Reference: Inspiration fra Hayes et al. 1999, Monsters on the bus.

Fatme, den uønskede gæst

Formål med metaforen

- At beskrive det naturlige i, at vi forsøger at kontrollere/fjerne ubehag.
- Øge opmærksomheden på, at kampen fjerner fokus fra det, som er vigtigt.



Forud for metaforen

- Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.
- Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Forestil dig, at du skal holde en stor havefest. Du planlægger festen, planlægger menuen, køber ind til mad og drikkevarer, planlægger hvordan du skal pynte din have op, og laver en lang liste over gæster, som skal inviteres. Når festdagen endelig kommer, bruger du hele dagen på at gøre klar. Du rydder op i haven, tænder lygter i forskellige farver og dækker bord. Ved middagstid, begynder gæsterne ligeså stille at ankomme. Hurtigt bliver huset og haven fyldt op med dine venner og familie, og alle hygger sig og taler med hinanden. Der er god stemning.

Pludseligt ringer det på døren. Du kan slet ikke komme i tanker om, hvem det kan være. Du åbner, og ude i haven står Fatme, din nabo, som du ikke havde inviteret til festen. Fatme er meget højlydt og siger mange upassende ting, hun lugter også lidt mærkeligt og kommer altid op og skændes med andre mennesker. Fatme går forbi dig og direkte ind til festen.

Som forventet, begynder hun at spise af maden og går rundt og siger upassende kommentarer til de andre. Hun spilder også saftevand udover en anden gæsts kjole. Du mærker hvordan stemningen bliver dårligere, så du går hen til Fatme og siger, at nu bliver hun nødt til at gå. Fatme nægter, så du tager hende ved armen og fører hende hen til døren. Så fortsætter festen.

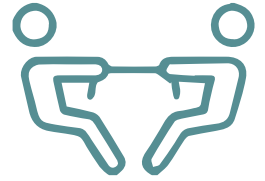
Snart ringer det på døren igen. Da du åbner er det Fatme igen, som løber tilbage ind til festen, på trods af at du har sagt til hende, at hun ikke er velkommen. Igen bliver du nødt til at følge hende ud. Men den her gang vil du sørge for, at hun ikke kan komme tilbage. Så du stiller dig ved døren og holder øje med, at hun ikke kommer ind igen. Efter lidt tid går det op for dig, at den tid du bruger på at holde Fatme ude, er tid væk fra dine venner, tid væk fra den sjove fest som du havde brugt så meget tid på at planlægge. Du beslutter, at det vigtigste for dig er alligevel at være sammen med dine kære venner. Så du vælger at gå tilbage til festen. Efter lidt tid kommer Fatme ind igen. Men den her gang lader du være med at afbryde hende, når hun begynder at opføre sig upassende. Lige så stille lægger du mærke til, at hun ikke generer dig ligeså meget, og at hun faktisk endda kan være lidt underholdende og sjov på sin egen måde.

Forslag til opsamling

- Hvad tænker I om historien med Fatme?
- Kan I genkende situationen? Fra hvilke sammenhænge?

Reference: Inspiration fra Joe Olivers "Joe the Bum"/"The Unwelcome party guest"

Tovtrækningsøvelsen



Formål med øvelsen

- At blive opmærksom på kampen man kæmper mod ubehaget.
- At blive opmærksom på, hvordan kampen fjerner fokus fra det, som er vigtigt for en
- At blive opmærksom på at den måde man kæmper aktuelt, ikke løser problemet
- At blive villig til at slippe kampen og være med ubehaget, for at i stedet at kunne bruge sin energi på andet

Forud for øvelsen

Der skal bruges noget man kan trække i, fx et tov, halstørklæde, eller lignende, der ikke kan give brændemærker. Én af gruppemedlemmerne deltager i selve tovtrækningen.

De andre deltagere observerer og kan evt. inviteres til at bidrage med forslag.

Instruktion

En behandler og et gruppemedlem tager fat i hver sin ende af tovet. Behandleren repræsenterer et eller flere af de problemer som gruppemedlemmet (X) kæmper med, det kan for eksempel være søvnløshed, smerter eller andet.

Behandleren spørger ind til, hvordan gruppemedlemmet har forsøgt at løse problemerne, og hvad dette har kostet.

Forslag til spørgsmål undervejs

- *Hvilket problem eller ubehag kæmper du med?*
- *Hvad har du gjort for at forsøge at løse dette?*
- *Har det du har gjort hjulpet?*
- *Hvordan er det at stå her lige nu, og kæmpe mod mig, som er dit problem?*
- *Hvad lægger du mærke til? Er det hårdt? På hvilken måde?*
- *Hvad kan du gøre for, at det skal blive mindre hårdt?*

Behandleren kan inddrage de andre gruppemedlemmer ved fx at spørge:

- *Hvad ville I gøre?*
- *Hvad kunne X gøre for ikke at bruge så meget energi?*

Hvis x eller de observerende gruppemedlemmer kommer frem til at slippe tovet/kampen, anerkendes dette. Der kan evt. faciliteres til denne løsning ved at trække hårdere i tovet. Hvis det ikke lykkedes deltageren at komme frem til denne løsning, kan behandleren foreslå det som en mulighed.

Når gruppemedlemmet kommer frem til løsningen, undersøges hvad deltageren ville lave i stedet for, at stå og trække i tovet og kæmpe med problemet.

- *Hvad ville du gøre, hvis problemet ikke var der?*
- *Hvad ville du bruge din tid på, i stedet for at kæmpe mod problemet?*
- *Hvad sker der, hvis du giver slip på kampen/tovtrækningen?*
- *Hvordan føles det?*

Behandleren kan eksempelvis pege på noget i et andet hjørne og sige:

Hvis vi nu siger, at noget af det du gerne vil opnå/synes er vigtigt, er ovre i det andet hjørne, hvordan ville det så være for dig, at komme dertil og hente det nu, i forhold til da vi stod og kæmpede mod hinanden?

Behandleren opfordrer gruppemedlemmet til at gå hen til det hjørne, hvor det som deltageren gerne vil opnå ligger.

Behandleren lokker/opfordrer samtidig gruppedeltageren til at tage fat i tovet igen, og behandleren opfører sig 'irriterende'. Man kan for eksempel sige:

Nu kan du godt gå derhen, men jeg er her jo stadigvæk! Jeg er jo ikke forsvundet. Hvad kan du nu, på trods af at jeg er her, sammenlignet med da vi stod og kæmpede?

Øvelsen kan evt. trækkes lidt ud ved at insistere på at give deltagerne tovet, og få vedkommende til at trække i det, indtil det både er tydeligt, hvor let man kommer til at kæmpe, hvor meget af ens energi og fokus kampen optager, og hvad der er muligt, når man er villig til at have sit ubehag med sig.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at kæmpe mod "problemet"?*
- *Hvad lagde du mærke til, da du gav slip på tovtrækningen?*
- *Hvad lagde de øvrige gruppedeltagere mærke til?*
- *Er der noget af det, der kom frem i øvelsen, der er genkendeligt fra andre situationer?*

Reference: Inspiration fra Hayes, 1999, Tug-of-war.

Tænkeren, der tænker tanken

Formål med øvelsen

- At skabe bevidsthed om, at tankerne kun er tanker, som vi kan distancere os fra.
- Øge indsigten i, at vores tanker ofte kommer til at definere, hvad der er sandt og falsk.



Forud for øvelsen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind eventuelt deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Tænk tanken: "Jeg er en lyserød elefant."

Og læg så mærke til at der er den, som tænker tanken – dig

Og der er selve tanken – "Jeg er en lyserød elefant."

Og så er der den bogstavelige mening af tanken, nemlig at du rent faktisk skulle være en lyserød elefant! Dette er naturligvis noget vrøvl!

I dette eksempel er det let at holde tingene adskilt. Men i hverdagen er det sværere at skille tingene ad. Her bliver vi ofte fanget af vores tanker som sande.

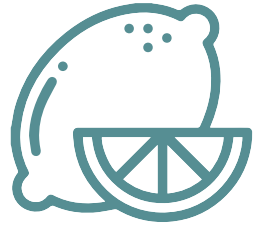
Prøv eksempelvis at erstatte eksemplet "Jeg er en lyserød elefant" med tanken "Jeg er ikke god nok", "Jeg er svag", "Ingen vil mig det godt" eller noget og lignende.

Forslag til opsamling

- Bed deltagerne fortælle om, hvad de lagde mærke til under de forskellige trin i øvelsen.
- Tal om, hvordan det vil være, hvis man skiftede tanken "Jeg er en lyserød elefant" ud med noget andet, fx "jeg kan ikke lære dansk", "jeg er ikke god nok" eller lignende, og om det da vil være sværere at distancere sig fra tanken.
- Find eksempler på, hvornår tankerne kan komme til at gøre det svært for os at se nuanceret på situationen.

Reference: kursusmateriale fra ACT i grupper ved Rikke Kjelgaard

Citronøvelsen



Formål med øvelsen

- At deltagerne oplever, hvordan tanker kan blive til virkelighed i form af kroppens reaktioner.

Forud for øvelsen

Gruppedeltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Instruktion

Lad os alle sætte os ned på vores stole, tage 3-4 dybe indåndinger stille og roligt ind gennem næsen og ud af munden.

Luk gerne dine øjne. Hvis du synes, det er ubehageligt med lukkede øjne, så fikserer du dit blik skråt ned foran dig.

Ret nu opmærksomheden mod din vejtrækning.

Læg mærke til, hvordan brystet udvider sig og trækker sig sammen.

Nu vil jeg bede dig om at forestille dig en citron.

Forestil dig den flotteste citron med en flot gul farve, og lad dig suge helt ind i denne flotte gule farve.

Forstil dig at i holde den flotte citron i hånden, lad dine fingre køre henover dens ru skræl.

Tag nu citronen op til næsen og træk duften godt ned i maven. Du kan dufte den dejlige citrus og duften fra skrællen.

Nu skal du placere citronen på et skærebræt foran dig og finde en kniv frem. Du skal dele citronen i to dele. Forestil dig nu, at du skærer den over i slowmotion, så du kan se de små dråber af citrussaft, der sprøjter ud, når du skærer.

Forestil dig, at juicen løber ud over dine fingre, så nu kan du virkelig lugte citrusduften.

Tag nu den ene af de halve citroner, og tryk roligt på den, så saften løber ud over dine fingre.

Tag dem op til næsen, lugt til dine fingre og inhalér citrusduften.

Prøv nu at tage citronen op til munden, og forestil dig, at du tager en stor bid. Tag en stor bid og lad den fylde hele din mund.

(Giv tid til 3-4 vejtrækninger)

Når du er klar til det, kan du åbne dine øjne og komme tilbage til rummet.

Forslag til opsamling

- Bed deltagerne om at fortælle om deres oplevelser, hvilke følelser der kom i spil, om munden løb i vand, etc. Her kan man pege på, at vi kan reagere på citronen, som om den var ægte, selvom det blot var en række tanker, vi havde.
- Spørg, om det er genkendeligt for deltagerne, at tanker kan sætte sig som en kropslig følelse/ sansning.

Man kan evt. fortsætte øvelsen, som beskrevet på næste side.

Reference: Inspiration fra kursus, ACT i grupper, ved Rikke Kjølgaard.

Citronøvelsen, fortsat

Formål med øvelsen

- At skabe afstand til ordets betydning.

Forud for øvelsen

I denne version er ordet citron valgt, da deltagerne har oplevet hvordan dette ord kan sætte kropslige reaktioner i gang.

Instruktion

Nu skal vi prøve en ny øvelse.

Lad os sammen sige "citron" flere gange.

Behandleren er her en slags korleder, der får gruppen til at sige citron sammen med ham/hende hurtigt, langsomt, højt, lavt, syngende etc.

Forslag til opsamling

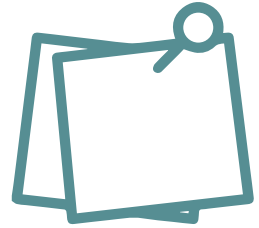
- *Hvad skete der med citronen?*
- *Hvad skete der med den kropslige fornemmelse?*

Her vil deltagerne måske pege på, at det blev til en lyd, og at citronen mistede sine funktioner.

Samme øvelse kan nu laves med indhold, som deltagerne finder sværere, fx jeg er ikke god nok eller lignende.

Reference: Inspireret af Hayes et al., 1999, Milk, milk, milk.

Post it



Formål med øvelsen

- At facilitere til defusion, og gennem opsamling skabe forståelse for processen.
- At vende omsorgen mange ofte har for andre mod dem selv.

Forud for øvelsen

Øvelsen kræver en tillidsfuld og respektfuld gruppe.

Hver deltager skal have et skriveredskab og en post-it, og sidde sammen to og to.

Vælg gerne et tema på forhånd, det kan fx være tanker om det at skulle være i gruppen eller tanker, der tidligere er talt om, som vækker ubehag.

Instruktion

Sæt dig godt til rette i stolen.

Sid, så dine fødder hviler på gulvet... din vægt er understøttet af stolen under dig... og så du har god støtte i ryglænet.

Du skal nu finde en tanke, der vækker ubehag og skrive den ned på den post-it, du har i hånden.

Der er ingen i gruppen, hverken deltagere eller behandlere, der får det, du skriver, at se. Det er kun dig, der ved, hvad der står.

Hvis det er for svært at skrive en tanke ned, kan du også sætte et kryds, som symbol for tanken, men det bedste er, at skrive sætningen eller i hvert fald nogle stikord.

I får nu to minutter til at skrive noget ned.

Har alle fået skrevet noget?

Fold så papiret sammen og hold det i hånden.

Mærk hvordan det føles at sidde med papiret med tanken i hånden?

Byt nu seddel. Uden at åbne sedlen, holder du nu din partners i hånden med medfølelse.

Og mærk nu, hvordan det er, at sidde med din partners seddel. Mærk efter, hvordan du mest har lyst til at holde den.

Byt nu tilbage igen, så du sidder med din egen seddel. Sid nu med din seddel, som du holdt din partners.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at skulle skrive en tanke ned?*
- *Hvad skete der med tanken, da du skrev den ned? Ændrede den sig? Opstod der tanker om tanken?*
- *Hvordan var det at holde din egen tanke?*
- *Hvordan var det at bytte, både at give din egen videre og tage imod din partners?*
- *Hvordan var det at holde din partners tanke?*
- *Var der forskel på at holde din egen tanke, og holde din partners?*
- *Var der forskel på at holde din egen, og se din partner holde din?*

Reference: ACT i grupper, kursus ved Rikke Kjølgaard

Blade i et vandløb



Formål med øvelsen

- At visualisere, hvordan man kan betragte sine egne tanker, og distancere sig fra dem.
- At iagttage egne tanker, uden at reagere på dem.
- At lære, hvordan man kan lade tanker – positive som negative – komme og gå.

Forud for øvelsen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner.

Evt. kan tolken bedes læse blade i et vandløb op. Den arabiske oversættelse står efter i forlængelse af den danske instruktion.

Instruktion

Find en behagelig stilling, luk dine øjne eller fiksér dem på et bestemt sted, alt efter hvad du foretrækker.

Forestil dig, at du sidder ved bredden af et roligt strømmende vandløb, og at der flyder blade forbi på vandets overflade. Forestil dig det på den måde, du selv foretrækker – det er dit forestillingsbillede (pause i 10 sekunder).

I de næste få minutter skal du tage hver eneste tanke, der dukker op i dit hoved, anbringe den på et blad og lade det flyde forbi. Dette skal du gøre, uanset om tankerne er positive eller negative, behagelige eller smertefulde. Selv om de er de mest vidunderlige tanker, skal du anbringe dem på bladene og lade dem flyde forbi (pause i 10 sekunder).

Hvis dine tanker stopper, skal du blot iagttage vandløbet. Før eller senere vil dine tanker helt af sig selv begynde igen (pause i 20 sekunder).

Lad vandløbet flyde i sit eget tempo. Du skal ikke sætte vandets fart op. Du prøver ikke at skylle bladene væk – du giver dem lov til at komme og gå i deres eget tempo (pause i 20 sekunder).

Hvis din bevidsthed siger "Dette er dumt" eller "Det her kan jeg ikke gøre", skal du tage de ord og anbringe dem på et blad (pause i 20 sekunder).

Hvis et blad sidder fast, skal du bare lade det være. Du skal ikke tvinge det til at flyde væk (pause i 20 sekunder).

Hvis der opstår en vanskelig følelse, såsom kedsomhed eller utålmodighed, skal du bare anerkende den. Sig til dig selv: "Her er en følelse af kedsomhed" eller "Her er en følelse af utålmodighed". Anbring så de ord på et blad, og lad dem flyde forbi.

Fra tid til anden vil dine tanker fange dig, og du vil miste følingen med øvelsen. Dette er normalt og vil blive ved med at ske. Så snart det går op for dig, at det er sket, skal du blot roligt anerkende det og vende tilbage til øvelsen.

Lad øvelsen fortsætte et par minutter. Bryd indimellem stilheden med denne påmindelse:

Dine tanker vil fange dig igen og igen. Dette er normalt. Så snart det går op for dig, skal du vende tilbage til øvelsen. Og nu skal vi til at afslutte øvelsen. Sæt dig op i stolen, og åbn langsom dine øjne. Se dig omkring i værelset, og læg mærke til, hvad du kan se og høre. Og stræk så lidt ud. Velkommen tilbage!

Blade i et vandløb – arabisk oversættelse

وراق شجر في مجرى الماء

اختار وضعاً مريحاً للجلوس .
 اجلس بشكل تكون قامتك معتدلة بدون تكلف وتشنج .
 اختار ان تغمض عينيك او تدعهما مفتوحتين ام نصف مغمضتين .
 ان اخترت ان تكون عينيك مفتوحتين او نصف مغمضتين حاول ان تركز على نقطة امامك على الطاوله او الارض تبعد مسافة متر تقريباً .
 حول انتباهك الان الى جسدك ولا حضه .
 دع جسدك يتحسس ما يلامسه .
 مثل ملامسة الجسد لمقعد الكرسياو كيفية استراحة القدمين على الارض .
 حول انتباهك الان نحو التنفس , لاحظ خروج ودخول الهواء عبر الانف .
 ولاحظ كذلك ارتفاع وانخفاض القفص الصدري اثناء التنفس .
 لاحظ ارتفاع وانخفاض البطن كذلك , اثناء الشهيق والزفير .
 تخيل حالك انك تجلس الان على حافة مجرى ماء , وترى امامك اوراق الشجر تطفوا فوق سطح الماء .
 حاول ان تتخيل المنظر بالشكل الذي تفضله انت .
 في الدقائق القادمة ضع كل فكرة تخطر في بالك او تاتي الى تفكيرك على احدى هذه الاوراق الطافية فوق الماء ودعها تذهب في مجرى الماء ,
 بغض النظر ان كانت فكرة سلبية ام ايجابية , مريحه ام مؤلمة .
 حتى لو كانت تراودك اجمل الافكار ..ضعها كل منها على ورقة من اوراق الشجر ودعها تذهب في مجرى الماء .
 اذا توقفت الافكار استمر في مراقبة مجرى الماء , فبعد فتره ستعود الافكار تراودك من جديد .
 دع الماء يجري بهدوء وبطئ , لا تحاول تسريع جريان الماء , ولا تحاول تفريغ المجرى من الاوراق ..دع الاوراق تسير بالايقاع التي هي.
 ترغب فيه
 اذا وشوش لك عقلك بان ماتقوم به سخافه , وبانك لا تستطيع ان تقوم بذلك ..خذ هذه الفكرة التي يطرحها عقلك وضعها على ورقة.
 شجر ودعها تذهب مع المجرى
 اذا توقفت احدى الاوراق في مجرى الماء , لا تجبرها على ان تتحرك مع المجرى .
 اذا بدئت تحس بالملل او الضيق , لا تنزعج مجرد لاحظ هذا الاحساس بالملل او الضيق .
 وقل بينك وبين نفسك هذا احساس بالملل وهذا احساس بالضيق . ضع الملل والضيق كل واحد منهم على ورقة شجر ودعها يسيران مع المجرى
 بين الحين والاخر ستسيطر عليك افكارك , وهذا الشيء طبيعي جداً , فحين تشعر بذلك , عاود واستمر في ادائك التمرين
 استمر في ادائك التمرين لعدة دقائق اخرى ..وحاول ان تتذكر في هذا الاثناء حين يكون الهدوء والصمت سائدا ان افكارك ستعاود المجئليك مجددا وتشغلك عن اداء التمرين , بعد اختفائها او ابعادها حاول ان تعاود اداء التمرين مرة اخرى
 وقف تركيزك عن اداء التمرين واستعد تركيزك على التنفس وعلى جسدك ...لاحظ جلستك على الكرسي , وقدميك على الارض , يديك .
 وراسك
 تخيل شكل الغرفة التي انت فيها , كما تعرفه .
 بعد قليل فتح عينيك ... انتهى التمرين .

Forslag til opsamling

Vær i opsamlingen opmærksom på, om deltagerne forsøger at gøre øvelsen til en kontrolteknik, enten ved at sætte vandløbets fart op, eller forsøger at slippe af med kun de negative tanker og beholde de positive. Man kan evt. opsamle på tavlen, og skrive alle de tanker, som er dukket op, på tavlen. Også tanker som fx: "Jeg kan ikke koncentrere mig, jeg har ingen tanker". Dette er for at illustrere, hvordan vi kan distancere os.

- *Hvilken type tanker fangede dig?*
- *Hvordan var det at lade tankerne gå uden at holde dem fast?*
- *Var der tanker, det var særligt vanskeligt at give slip på?*
- *Hvilke følelser dukkede op?*
- *Hvis der opstod en vanskelig følelse, var det så nyttigt at anerkende den?*
- *Satte du vandløbets fart op for at forsøge at skylle tankerne væk?*

Reference: Russ Harris "ACT – teori og praksis", 2011.

Hjemmeopgave: Blade i et vandløb

Formål med øvelsen

- At understøtte arbejdet med adfærdsforandringer ved at tilføje noget nyt til hverdagen
- Arbejde med øvelsen i hjemlige omgivelser

Forud for øvelsen

Instruktionen kan optages på egen telefon, mens vi lytter til den om lidt, således at I kan bruge guidningen hjemme. Hjemme skal I blot lytte til optagelsen, og læg mærke til hvad der opstår.

Opsamling på hjemmeopgave

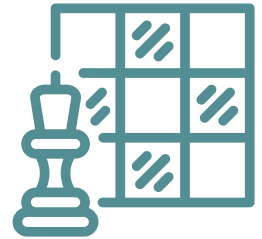
- *Hvordan gik det med at udføre øvelsen hjemme?*
- *Hvad lagde du mærke til?*
- *Hvis det ikke lykkedes dig, hvad hindrede dig så?*
- *Hvis det lykkedes dig, hvilken følelse havde du da?*

Fortsæt evt. med opsamling, som når øvelsen er lavet under sessionerne.

Skakbrættet

Formål med øvelsen

- At gruppedeltagerne får et alternativ til fusion med private oplevelser, og åbner øjnene for det observerende selv.



Forud for øvelsen

Det anbefales at bruge et rigtigt skakbræt og rigtige skakbrikker, da dette konkretiserer pointen og maksimerer metaforens betydning.

I gruppebehandlingen placeres brættet i midten af gruppedeltagerne.

Instruktion

Deltagerne bedes opremse gode og dårlige tanker, oplevelser og følelser, og hvert emne får sin egen skakbrik, ekstra dårlige tanker får en større brik. De dårlige og de gode skakbrikker placeres adskilt.

Hvis dette er svært for deltagerne, kan der refereres til de ting, der er snakket om og skrevet op på tavlen tidligere (fx i session 2).

I et skakspil flyttes brikkerne, som en reaktion på hinanden, så når de hvide rykker en brik frem, rykker de sorte typisk også frem.

- *Er denne kamp mellem gode og dårlige tanker genkendelig?*
- *Hvor ofte sker det, at de gode brikker vinder over de dårlige?*
- *Hvis det evt. lykkes at fjerne en negativ brik, kommer der så andre til i stedet for?*
- *Hvor let er det at orientere sig mod omverdenen, hvis man er optaget af en enkelt brik eller kampen mellem brikkerne?*

Hvis der dukker uvirksomme strategier op (jf. session 2: Kontrol som en del af problemet) placeres endnu en brik i kategorien med de dårlige tanker, som dermed repræsenterer strategien.

Konklusionen skulle gerne blive, at kampen mellem brikkerne både er uendelig, udmattende og hindrende for gruppedeltagerens liv, og lede til spørgsmålet:

- *Er det muligt at være noget andet end selve brikkerne?*

Det mest optimale er, at deltagerne selv kommer frem til at være brættet. Det kan til tider hjælpe, at behandleren løfter brættet op i øjenhøjde og kigger på det fra andre vinkler.

Hvis deltagerne foreslår at være skakspilleren, uddybes skakspillerens rolle.

Skakspilleren er optaget af kampen og vil være en del af den uendelige og udmattende kamp og har deraf færre ressourcer til at orientere sig ud over skakbrættet.

Hvis deltageren ikke selv kommer frem til at være brættet, kan behandleren nævne dette som mulighed, og understøtte ideen med følgende:

- *Brættet kan løftes op for at illustrere, at det er muligt at bevæge sig ud i verden og stadig være i kontakt med alle brikkerne, dog uden at være begrænset. Uanset hvor meget brikkerne kæmper, bliver selve brættet ikke påvirket. Brættet bemærker blot kampen, men bevæger sig stadig ud i verden.*
- *Ved at lege med ideen om at være selve brættet, kan man lægge mærke til, hvordan brikkerne stadig er der, men alligevel giver plads til at bevæge sig i den ønskede retning.*
- *Man kan evt. banke på brættet og spørge, om brættet tager skade af dette, for at synliggøre, at brættet kan*

være stærkt, selvom det indeholder brikkerne og deres kamp.

- *Er brikkerne samlet set brættet? Nej. Men brikkerne er hele tiden i kontakt med brættet. Det er opmærksomt på hver enkelt brik. Er brættet optaget af, hvem der vinder? Nej.*
- *Så fra dette perspektiv - fra dét at være selve brættet, kan I så se, hvordan brættet formår at bære alle brikkerne, opleve dem og alligevel være noget andet og noget mere end bare brikkerne tilsammen? Samtidig er brættet solidt og har frihed til at bevæge sig, hvorhen det vil. Det har frihed til at vælge retning, mens det bærer alle brikkerne.*

Forslag til opsamling

Det, jeg gerne ville fremme med skakbrætmetaforen, var fornemmelsen af, at jeres tanker, følelser og smerter er ligesom skakbrikkerne: Nogle er negative, nogle er positive og nogle er neutrale. Og der er også en del af dig, der forsøger at evaluere/bedømme disse. Denne bedømmer forsøger garanteret at få alle de negative tanker til at forsvinde og vil hellere have de gode til at blive på brættet.

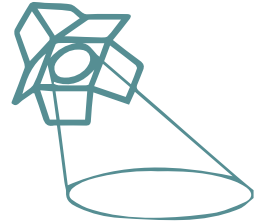
Men det element i øvelsen, jeg gerne vil have dig til at fokusere på, er skakbrættet. Det rummer alle brikkerne, inklusive den bedømmende stemme. Brættet er i tæt kontakt med både brikkerne og bedømmeren, men det er samtidig også adskilt fra dem. Det er den del, der rummer dem alle. Så måske er du ikke bare brikkerne (gode som dårlige), men skakbrættet. Det er dig, der rummer denne konstante kamp mellem de negative og positive tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Se, om du kan lægge mærke til (på tværs af tid og på trods af forandringer i dine følelser, i din krop, i dine minder og i dine roller), at der har været en stabil, forenet fornemmelse af et "dig", som har været til stede bag dine øjne – som har set og oplevet verden – et "dig", som har holdt de tanker og historier, men som også er mere end dem.

Det er det "dig", der har været der hele dit liv.

Reference: Inspiration fra Hayes, 1999, Cheesboard metaphor.

Music & spotlights



Formål med øvelsen

- At blive opmærksom på, hvordan man kan rette opmærksomheden på forskellige dele af en større helhed.
- At blive opmærksom på, hvor svært det er at holde sin opmærksomhed på det, man vil, uden at begynde at evaluere/dømme det, man hører.
- At blive opmærksom på, hvor svært det er at holde fokus på noget uden at være styret af eksempelvis egne holdninger og forventninger, og hvor meget disse tager af vores opmærksomhed.

Forud for øvelsen

Behandleren vælger et stykke musik, som behandleren kender godt.

Eksempelvis kan "Man in the mirror" – J2 & Cameron the Public anvendes. Her skal man være opmærksom på, at det at bruge et cover-nummer kan give vanskeligheder, når deltagerne sammenligner med originalen, evaluerer og dømmer coveret ud fra dette.

Instruktion

Den færdighed, vi øver på, er, at notere når man er i gang med at evaluere, vurdere, bedømme, problemløse og så vende tilbage til det, man skulle rette opmærksomheden mod.

Luk nu øjnene, og forestil dig en scene, hvor der står et band. Forestil dig, at der tændes et spotlight, der belyser de forskellige instrumenter i takt med, at jeg guider dig igennem øvelsen." Tænd for musikken, og ret spotlightet imod de forskellige instrumenter:

Lad spotlightet lyse på sangeren, og ret din opmærksomhed mod stemmen. Nu vil jeg bede dig slukke dette spotlight og i stedet rette spotlightet imod trommeslageren og lytte til trommen.

Fortsættes med de øvrige instrumenter.

Afslut med, at deltagerne træder tilbage og tænder lys på hele scenen.

Forslag til opsamling

- *Hvad lagde I mærke til?*
- Tal om, at visse lyde var mere dominerende end andre og drag paralleller til fx angst, som kan være dominerende. Peg på, at selvom fx trommen lød højt, så var der stadig en vokal og en guitar og så videre. Og selvom angst eller nedstemthed fx nogle gange 'larmer meget', så er der også andre følelser og sanser på spil.

Reference: kursusmateriale fra Rikke Kjølgaard

3 Stole: kritiker, modtageren og det medfølelsende selv



Formål med øvelsen

- At blive bevidst om den indre dialog, samt hvordan den påvirker gruppedeltagerne.

Forud for øvelsen

Der skal bruges én gruppedeltager. Resten skal forholde sig i ro. De må gerne gøre sig deres egne tanker under instruktionerne, men skal holde dem for sig selv til at starte med.

Start med at sætte tre stole i en trekant til gruppedeltageren samt en stol til behandleren.

Instruktion

I denne øvelse skal du sidde i forskellige stole for at komme i kontakt med forskellige – ofte konfliktfyldte – dele af dig selv samt mærke, hvordan det føles her og nu.

Tænk nu på en situation, som er svær for dig. En situation, som ofte vækker selvkritik.

I den ene stol indtager du rollen som din indre kritiker, den anden stol er den del af dig, som føler sig dømt og kritiseret.

Den tredje stol er stemmen af en klog og medfølelsende observatør.

Du skal nu udleve alle tre dele af dig selv i et rollespil. Dig, dig og dig. Det kan føles lidt mærkeligt til at starte med, men du vil måske blive overrasket over, hvad du kan opleve, når du virkelig lader dine følelser få frit løb.

1. Kritikerstolen

Tænk på det, der er svært, og sæt dig i kritikerstolen. Når du sætter dig, så udtal højt, hvad den selvkritiske del af dig tænker og føler. Fx "Det er ærgerligt, at du er så svag og ikke kan sige fra".

Læg mærke til ordene og det stemmeleje, som den kritiske del af dig bruger, og læg også mærke til, hvordan det føles. Bekymret, vred, bitter? Læg mærke til din kropsholdning. Stærk, rigid, opretstående? Hvilke følelser dukker op for dig lige nu?

2. Den kritiseredes stol

Sæt dig nu i den kritiseredes stol. Se, om du kan komme i kontakt med, hvordan det føles at blive kritiseret på den måde. Sig højt, hvad du føler, og tal direkte til din indre kritiker. Fx: "Jeg bliver ked af det, når du taler sådan til mig" eller "Jeg føler ikke, at du støtter mig". Sig det, du har på sinde. Igen: Læg mærke til dit toneleje. Er det nedstemt, modløst, bange, hjælpeløst? Hvordan er din kropsholdning? Sidder du med tunge skuldre og rynket pande?

3. Dialog mellem de to dele af dig selv

Udfør en dialog mellem disse to dele af dig selv, mens du skifter frem og tilbage mellem de to stole. Prøv at opleve hvert aspekt af de to dele, så begge dele af dig ved, hvad den anden mærker. Tillad, at begge parter får udtrykt hele deres standpunkt og bliver hørt.

4. Den medfølelsende observatørs stol

Hent din dybeste visdom, find din inderste medfølelse frem, og henvend dig til både kritiker og den kritiserede. Hvad siger den medfølelsende del af dig til kritiker? Hvilke indsigter har den? Fx "Du lyder som din mor" eller "Jeg kan se, at du er bange, og at du prøver på at hjælpe mig, så jeg ikke dummer mig". Hvad siger den medfølelsende del af dig til den kritiserede del af dig? Fx: "Det er virkelig svært at blive dømt så hårdt dag ud og dag ind, og jeg kan se, at det gør ondt på dig" eller "Du ønsker jo bare at blive accepteret for den, du er." Se, om du kan lande i stolen og åbne dit hjerte. Hvilke medfølelsende ord kommer naturligt til dig? Hvordan er dit stemmeleje? Mildt, blødt, varmt? Hvordan er din kropsholdning? Balanceret, centreret, afslappet?

5. Afslutning

Stop dialogen når du føler for det, og læg mærke til, hvad der netop skete. Har du nogle nye indsigter i, hvordan du behandler dig selv, hvor dine mønstre kommer fra, nye måder at tænke på situationen, som er mere produktive og støttende? Når du tænker på, hvad du har lært, så se, om du kan forme intentionen om at relatere til dig selv på en måde som er venligere og sundere i fremtiden. Se, om du kan skabe våbenhvile i din indre krig.

Dine gamle vaner med at kritisere dig selv behøver ikke nødvendigvis styre dig for evigt. Se, om du kan vælge at lytte til den stemme, som er vis, venlig og medfølelse.

Forslag til opsamling

- *Kan du genkende dialogen?*
- *Hvordan var det at sidde i hhv. kritikerens, den kritiseredes og den medfølelse observatørs stol?*

Reference: Kursusmateriale fra Rikke Kjeldgaard. Øvelsen er oprindeligt fra gestaltterapien og Leslie Greenberg.

Talkshow



Formål med øvelsen

- At blive opmærksom på, hvordan deltageren ønsker at være over for sig selv og andre.
- At blive opmærksom på, hvilke værdier der er betydningsfulde for deltageren, i relationen til andre mennesker.

Forud for øvelsen

Deltagerne skal placere sig, så de kan sidde et stykke tid.

Der skal være ro til øvelsen. Mind evt. deltagerne om at slukke deres mobiltelefoner. Placer gerne et stearinlys i midten af kredsen.

Instruktion

Jeg vil nu bede dig om at forestille dig, at du er deltager i et talkshow, hvor venner og familie er inviteret til at komme og fortælle om dig. Det skal være gode venner og fx dine forældre, dine søskende, dine børn.

Husk, at dette bare er en fantasi.

Jeg vil gerne have dig til at forestille dig, at én af de venner eller familiemedlemmer, som kender dig særligt godt, fortæller seerne af talkshowet om, hvem du er, hvad du står for, og hvad der er vigtigt for dig i livet.

Og hvis dine tanker begynder at blande sig og sige ting som "Det her er fjollet" eller "Jeg ville aldrig få folk til at stille op til et sådant show", så bare læg mærke til det, og vend tilbage til min stemme.

Så vil jeg bede dig om at sætte dig i en behagelig stilling og enten lukke øjnene eller fiksere dem på lyset på bordet/et punkt på gulvet foran dig.

I de næste vejtrækninger skal du fokusere på at tømme dine lunger. Pres al luften ud og give dem lov til at fylde sig igen af sig selv.

Læg mærke til luften, der strømmer ind og strømmer ud. Ind gennem næseborene ned i lungerne og ud igen.

Og giv nu dit åndedræt lov til at finde sit eget naturlige tempo og sin egen rytme. Du behøver ikke blive ved med at kontrollere det.

Jeg vil nu bede dig om at forestille dig et talkshow, og alle, som virkelig betyder noget for dig – venner, familie, partner, forældre, børn, tidligere kolleger – alle dem, du virkelig holder af, også selvom de måske i virkeligheden ikke længere er i live, eller ikke er her sammen med dig, er samlet for at fortælle om dig, i dette program.

Forestil dig nu, at en af disse personer, en, du virkelig holder af, bliver sat i spotlyset og skal fortælle seerne kort om dig.

Læg først mærke til, hvordan han eller hun ser ud, hvilket tøj har vedkommende på?

Hvordan ser håret ud, kropssproget?

Læg mærke til øjnene, som begynder at kigge varmt på dig, måske et smil på læben.

Og nu begynder han eller hun så at tale om, hvad du står for i livet.

Hvad du betyder for ham eller hende.

Og om den rolle, du har spillet i hans eller hendes liv.

Forestil dig, at vedkommende siger det, du inderst inde i dit hjerte allerhelst vil høre ham eller hende sige.

(Pause op til et minut)

Mange oplever, at denne øvelse kan fremkalde en vifte af følelser.

Nogle varme og kærlige, nogle måske smertefulde. Så brug et øjeblik på at lægge mærke til, hvad du føler lige nu og overvej, hvad disse følelser fortæller dig.

Om hvad der virkelig betyder noget for dig.

Om hvilken person, du ønsker at være.

Og om, hvad du forsømmer for øjeblikket.

(Pause i 30 sekunder)

Og vi skal nu til at afslutte øvelsen.

Læg mærke til din vejrtrækning. Læg mærke til din krop i stolen. Til de lyde, du kan høre.

Vend opmærksomheden tilbage til rummet, og når du føler dig parat, kan du åbne dine øjne. Velkommen tilbage.

Forslag til opsamling

- *Hvad skete der?*
- *Hvad blev der sagt om dig?*
- *Hvad fortæller det dig om, hvad der er vigtigt for dig? Hvad ønsker du at stå for, og hvilken slags person ønsker du at være?*

Der kan også spørges til fusion og undgåelse:

- *Hvordan forsøgte dine tanker at forstyrre øvelsen?*
- *Blev du på noget tidspunkt fanget af dem?*
- *Hvordan befriede du dig selv?*
- *Hvilke følelser dukkede op hos dig?*
- *Gav du plads til dem, eller kæmpede du med dem?*
- *Undgik du helt at udføre øvelsen?*
- *Hvad stod i vejen, og kunne noget gøre det nemmere for dig at blive i øvelsen?*

Reference: Modificeret efter Harris, 2014 –Forestil dig din 80-års fødselsdag.

Kompas



Formål med metafor

- At beskrive, hvad der menes med værdier

Forud for metaforen

Umiddelbart ingen forberedelse.

Instruktion

Værdier er som et kompas. Et kompas angiver en retning og holder dig på sporet, når du er ude at rejse. Vores værdier gør det samme for vores rejser gennem livet. Vi bruger dem til at vælge den retning, vi ønsker at bevæge os i, og til at holde os på sporet undervejs. Så når du handler på en værdi, er det fx som at tage vestpå. Uanset hvor langt vestpå du rejser, når du aldrig frem, du kan altid komme længere.

Mål er ligesom de ting, du prøver at opnå på din rejse: De er de seværdigheder, du ønsker at opleve, eller de bjerge, du ønsker at bestige.

Forslag til opsamling

Umiddelbart opsamles der ikke, medmindre nogle af deltagerne er uforstående overfor metaforen.

Reference: Inspiration fra Harris, 2011, Kompasmetaforen.

Værdikort



Formål med øvelsen

- At blive bevidst om egne værdier
- At blive bekendt med værdikortene, der også bruges i Bulls Eye øvelsen i session 7.

Forud for øvelsen

- Oversatte værdikort deles ud. Se næste side for værdikortene.
- Deltagerne kan sidde og fordele kortene i bunker.
- Deltagerne har mulighed for at sætte sig med en sidemand og tale sammen.
- Man kan med fordel have lavet Kompasmetaforen, som indledning til denne øvelse.

Instruktion

Del 1:

Du skal nu dele værdikortene op i tre bunker, en bunke med de vigtigste værdier, en med de knap så vigtige og en med de mindst vigtige.

Værdierne kan variere i vigtighed fra dag til dag og igennem vores liv, så vælg ud fra, hvad der er vigtigt for dig her og nu.

Nu er der to minutter tilbage af øvelsen.

Del 2:

Vælg nu de tre vigtigste værdier ud.

Del 3:

Tal nu med din sidemand om de værdier, du har valgt som de vigtigste, hvad værdierne betyder for dig, og hvordan de kommer til udtryk/hvordan du ønsker de kommer til udtryk.

Deltagerne kan typisk bruge meget lang tid på denne øvelse, så det kan være nødvendigt at afbryde ved evt. at sige: "Nu er der to minutter tilbage af øvelsen", når behandleren har en fornemmelse af, at deltagerne er klar hertil. I den sidste del kan det være en god idé at minde deltagerne om de forskellige spørgsmål undervejs. Især er det vigtigt at komme ind på, hvordan værdierne kommer til udtryk/hvordan deltageren ønsker, de kommer til udtryk.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at udvælge værdier både i bunker og vælge tre fra?*
- *Hvordan var det at tale om værdierne med din sidemand?*
- *Var der nogen der var lettere at tale om end andre, og hvorfor?*
- *Hvordan ville værdierne komme til udtryk/ hvordan ønskede du, at de kom til udtryk?*
- *Hvad ville jeg se dig gøre, hvis du levede i overensstemmelse med din værdi?*

Værdikort

Acceptere sig selv تقبل النفس	Tilgivelse أَغْفِرُوا تَسَامَح	Søge ro البحث عن الامان والسلام
Bede om hjælp أرتجي المساعدة	Tillid ثقة	Være modig أتحدى بالشجاعة
Være fleksibel أكون أكثر مرونة	Egen omsorg رعاية ذاتية انتبة على نفسي	Stå ved mig selv أساند نفسي واقف معها

Humor مزاج	Respekt إحترام	Tage hånd om min krop اعتني بجسدي وانتبه عليه
Søge frihed ابحث عن الحرية	Retfærdighed العدالة	Give og tage imod kærlighed اتبادل مشاعر الحب
Taknemmelighed إمتنان	Være engageret اعتمد المشاركة	Blive dygtig اطور تعليمي

Være hjælpsom اكون مستعدا لتقديم المساعدة	Skabe خلاق	Leve enkelt العيش ببساطة
Være tolerant اكون متقبلا للآخر ومتسامحا	Præstere أنجز	Samhørighed متأزر

Hjemmeopgave: Værdikort

Formål med hjemmeopgaven

- At begynde at arbejde med værdibaserede adfærdsforandringer.

Forud for hjemmeopgaven

Deltagerne skal have valgt en værdi, de vil fokusere på indtil næste gruppesession.

Instruktion

Med udgangspunkt i værdier og opsamling tales om, hvilke engagerede handlinger det kunne være muligt at udføre til i morgen.

Behandlerne kan evt. tage udgangspunkt i SMART mål for at gøre handlingen så konkret som muligt for deltagerne.

Andre versioner af hjemmeopgaven kan være

- At deltagerne skal prøve at lægge mærke til, hvilke handlinger eller aktiviteter de laver samme dag, som er styret af én af deres værdier.
- At deltagerne skal udføre en aktivitet de laver dagligt, fx lave mad, spise med sin familie eller lignende, i overensstemmelse med en af deres værdier.

Opsamling på hjemmeopgave

Med udgangspunkt i den beskrevne teori i session 9 spørges ind til, hvordan gruppedeltagerne håndterede hjemmeopgaven.

- *Hvordan gik det med at udføre hjemmeopgaven?*
- *Hvis det ikke lykkedes dig, hvad hindrede dig så?*
- *Hvis det lykkedes dig, bragte det dig så tættere på din valgte værdi?*
- *Hvad oplevede du?*

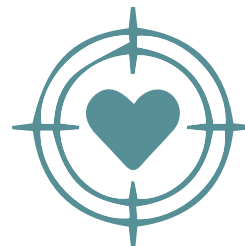
For gruppedeltagere, for hvem den valgte handling lykkedes, kan der bygges ovenpå med en lidt større handling, eller findes en ny handling, eller der kan findes en ny handling inden for et andet livsområde.

For deltagere, for hvem det ikke lykkedes, kan der spørges ind hertil. I den forbindelse kan det være nyttigt at tale om hindringerne med udgangspunkt i de seks processer i hexaflexen.

Reference: Inspiration fra Kursusmateriale fra Rikke Kjeldgaard.

Bulls Eye

Øvelsen er indenfor ACT omtalt som "skydeskiven". Vi har bevidst valgt at undgå dette ord for ikke at skabe negative associationer med traumer.



Formål med øvelsen

- At blive bevidst om egne værdier.
- At nærme sig nogle konkrete engagerede handlinger.

Forud for øvelsen

Bulls Eye uddeles. Se skiven på næste side.

Værdikort er oversat til relevante sprog.

Evt. større Bulls Eye skive til brug under instruktion.

Man kan med fordel have lavet øvelsen Værdikort først.

Instruktion

1. del af øvelsen

I definerer selv, hvad de fire felter er for jer, og det kan være, I synes, nogle af dem overlapper hinanden. Til hvert felt skal I vælge to værdikort, der er vigtige for jer. Værdierne kan både være nogle, I udlever i en eller anden udstrækning, eller nogle I ønsker at leve efter, men som I lige nu føler jer langt fra. Værdierne kan variere fra dag til dag, og det at vælge to udelukker på ingen måde andre vigtige værdier.

Værdierne placerer I efter, hvor tæt I er på at handle og leve efter dem. Hvis I føler I lever i overensstemmelse med jeres værdi, kan I lægge den i eller tæt på Bulls Eye-feltet, og hvis I føler jer længere væk fra værdien, lægger I værdien tættere på de yderste cirkler eller måske helt uden for feltet.

Vi tager lige et par minutter, hvor I sidder med det i stilhed. Derefter er I velkomne til at stille spørgsmål.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at skulle vælge værdier ud og placere dem på skiven?*
- *Var der nogle værdier, der var lettere end andre at udvælge og placere?*
- *Var der værdier, du følte dig længere væk fra end andre?*

2. del af øvelsen

Denne del af øvelsen lægger op til engageret handling.

Prøv hver især at vælge en værdi ud, som I gerne vil arbejde på at komme tættere på.

Forslag til opsamling

- *Hvis du nu levede helt i overensstemmelse med din værdi, hvordan ville det så se ud?*
- *Hvilket skridt, evt. musedskridt, kunne du tage i dag for at komme lidt tættere på?*

Reference: Harris, 2011, Skydeskiven.

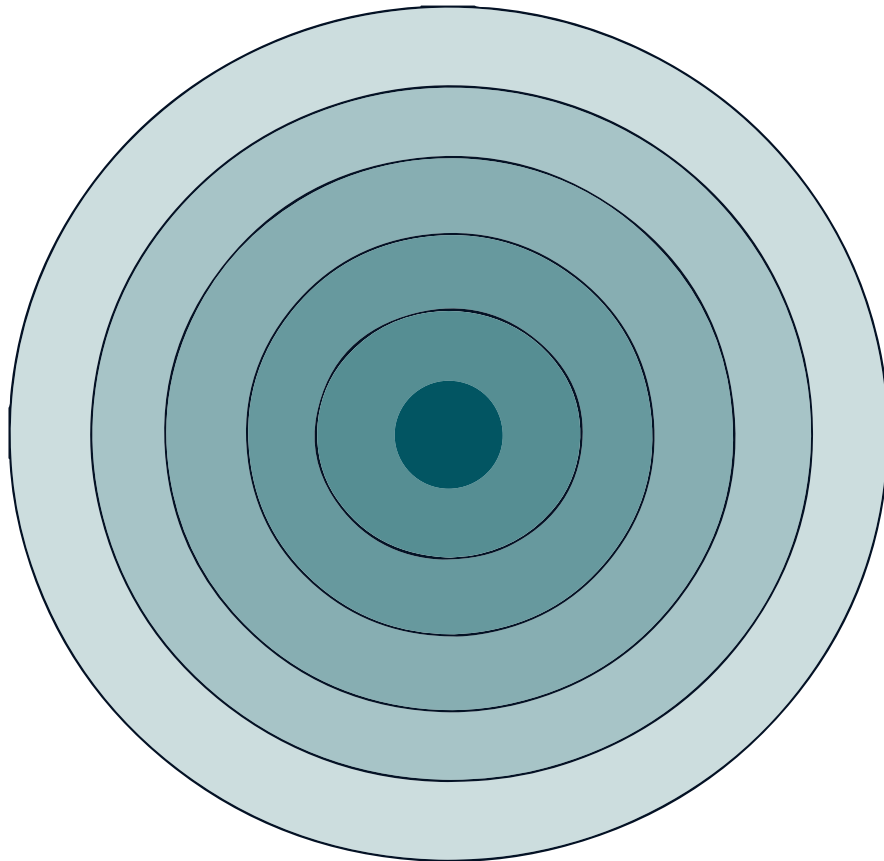
Bulls Eye المرمى

Arbejde/Uddannelse

عمل. دراسة

وقت الفراغ

Fritid



Familie og Venner

العائلة والاصدقاء

الصحة

Sundhed

Hjemmeopgave: Bulls Eye

Formål med hjemmeopgaven

- At begynde at arbejde med værdibaserede adfærdsforandringer.

Forud for øvelsen

- Deltagerne skal have valgt en værdi indenfor et af de fire felter i Bulls Eye skiven, som de vil fokusere på indtil næste gruppesession.

Instruktion

Med udgangspunkt i Bulls Eye øvelsen tales om, hvilke engagerede handlinger det kunne være muligt at udføre til i morgen.

Behandlerne kan evt. tage udgangspunkt i SMART mål for at gøre handlingen så konkret som muligt for deltagerne.

Opsamling på hjemmeopgave

- *Hvordan gik det med at udføre din valgte handling?*
- *Hvis det ikke lykkedes dig, hvad hindrede dig så?*
- *Hvad oplevede du?*

Bestige et bjerg

Formål med metaforen

- Normalisere, at det kan føles svært og uoverskueligt at nærme sig et værdibaseret liv, især hvis man føler, at man er sat i en langt sværere position ift. at kunne leve efter sine værdier, end man har været førhen.
- Tydeliggøre, at det lige nu handler om at tage små skridt.



Forud for metaforen

Tavle og tusch til at illustrere metaforen.

Instruktion

I det følgende skal du forestille dig livet, som et bjerg der skal bestiges.

Målet er ikke at nå toppen, men på toppen af bjerget er de værdier, som er vigtigst for dig, og som du livet igennem bruger som pejlemærke.

Alle menneskers bjerge er forskellige, og ruterne kan være mere eller mindre krævende. Måske opstår der uvejrligheder eller stenskrud undervejs, der forårsager, at du ryger længere ned ad bjerget, eller mister din planlagte rute af syne.

Måske ændrer dit bjerg fuldstændigt form, og tvinger dig til at anskue det på en ny måde.

Det kan føles helt uoverskueligt og overvældende at kigge op på det sted, hvor du stod før.

For at komme videre må fokus være på, hvad der er det næste mulige skridt. Selv bittesmå skridt, måske ad en anden sti end den man først havde tænkt sig, kan være det første skridt på vejen til at nærme sig toppen igen. Det vigtigste er, at finde modet til at turde tage et skridt igen, og ikke sidde fast i håbet om, at vi kan komme tilbage til stien før skredet. Eller vente i håbet om, at du en dag får kræfter til at kunne tage et unaturligt stort skridt op på samme som niveau, som du var på før.

Vi er nødt til at forsøge os frem for at finde ud af, hvor store skridt vi kan tage, og være tålmodige, når stien kræver bittesmå skridt ad gangen.

Evt. ekstra ift. terapeuternes rolle i samarbejdet:

Det er kun dig, der ved, hvordan dit bjerg ser ud, hvad der er på stien af forhindringer, og hvilke skridt du kan tage, for at komme i retning af dine værdier. Vi som terapeuter står på hver vores eget bjerg, og kan kun kigge over på dit bjerg, og se det fra den ene vinkel vi har. Det kan måske gøre os i stand til at se veje på dit bjerg, som du ikke kan se, hvorfra du står, og måske kan vi guide ud fra vores viden om bjergbestigning generelt - fx at det er vigtigt at tage små skridt, for at undgå højdesyge, men det vil altid være dig, der bedst kan vurdere, hvilket næste skridt, der er det rigtige for dig.

Forslag til opsamling

- *Hvad tænker I om denne anskuelse?*
- *Er det at anskue livet som et bjerg genkendeligt for jer?*
- *Hvilke stenskrud eller uvejrligheder har der været i jeres liv?*
- *Hvad motiverer jer til at fortsætte op ad bjerget?*
- *Er pointen med at ændre rute eller tage små skridt overførbart til jeres liv?*

Vende Skibet

Formål med metafor

- Normalisere, at det kan føles svært og uoverskueligt at nærme sig sine værdier.
- Tydeliggøre, at det lige nu handler om at tage små skridt.



Forud for metafor

Deltagernes opmærksomhed.

Instruktion

Hvis man er kommet ud af kurs, må man igen tage sit kompas frem. Herefter gælder det om atter at bringe skibet på rette kurs. Det ville være nemmere at vende en hurtig lille speedbåd, men sandsynligheden for, at vi agerer mere som et containerskib, er større, og det tager lang tid at kommer på rette kurs. Men hvis man bliver ved med at tage små skridt ad gangen, så lykkes det til sidst.

Forslag til opsamling

- *Er udfordringen med at vende containerskibet genkendelig?*
- *Hvad hindrer dig i at få vendt jeres containerskibet?*
- *Hvad motiverer til at vende containerskibet?*

Hvis deltagerne har svært ved at forstå metaforen, kan udtrykket, Selv den længste rejse starter med et skridt, bruges som anden forklaring.

Reference: Efter supervision med Rikke Kjelgaard.

Samtalekort

Formålet med øvelsen

- At arbejde videre med værdier gennem flere refleksioner omkring, hvad der er vigtig i livet.



Forud for øvelsen

Deltagerne skal være sammen i mindre grupper, gerne af to eller tre deltagere.
Se vedhæftede samtalekort på dansk/arabisk på næste side.

Instruktion

Jeg vil bede jer om, at sidde to og to sammen. I skiftes med at trække et kort med et spørgsmål, som I kan tale ud fra. I kan vælge, om I vil trække hver jeres spørgsmål, eller om I begge besvarer det samme spørgsmål”.

Forslag til opsamling

- *Hvordan var det at sidde med spørgsmålene?*
- *Hvad lagde I mærke til hos jer selv/hos den anden?*
- *Hvordan var de emner, I talte om?*
- *Var der noget, som var svært ved øvelsen?*
- *Er det noget, I får lyst til at handle på i forhold til de emner, I har talt om?*

Reference: Kursusmateriale fra Rikke Kjelgaard.

Samtalekort



Hvad betyder det for dig at blive set og hørt? ماذا يعني لك انك تؤخذ بعين الاعتبار؟	Hvem er den viseste person, du kender? من اكثر الناس يتحلى بالحكمة من بين الذين تعرفهم؟	Hvad er det sjoveste, du ved? ماالذي يبعث بك الاحساس بالانبساط والراحة؟
Hvad er sværest at acceptere hos dig selv? ما هو اصعب شيء لا تتقبله لديك؟	Hvad holder du mest af hos dig selv? ماهي اهم الاشياء التي تحبها بنفسك؟	Hvad er det vigtigste for dig lige nu? ماهو اهم شيء بالنسبة لك في الوقت الحالي؟
Har nogen nogensinde gjort noget smukt for dig? هل هناك من احد قام بعمل جميل اتجاهك؟	Hvad giver dig styrke? من اين تستمد قوتك؟ مالذي يمنحك القوة؟	Hvad betyder kærlighed for dig? ماذا يعني الحب بالنسبة لك؟



Hvem har lært dig mest i livet? ممن تعلمت اكثر الاشياء خلال حياتك؟	Hvem er den mest medfølelsende person, du kender? من هو الشخص الاكثر شعورا بك ؟	Hvad betyder tilgivelse for dig? ماذا تعني المغفرة والتسامح بالنسبة لك؟
Hvad betyder tillid for dig? ماذا تعني الثقة بالنسبة لك؟	Hvad betyder livskvalitet for dig? ماذا تعني جودة الحياة بالنسبة لك؟	Hvad betyder venskab for dig? ماذا تعني الصداقة بالنسبة لك؟
Hvad betyder stress for dig? ماذا يعني لك الاجهاد؟	Hvad betyder det for dig at tage hånd om sig selv? ماذا يعني بالنسبة لك ان تكون المسؤول عن نفسك؟	Hvad betyder restitution for dig? ماذا يعني بالنسبة لك ان تعود كما كنت سابقا؟

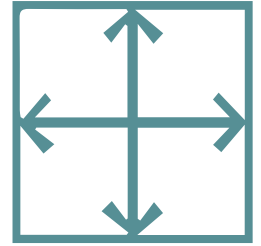


Hvornår grinede du sidst? متى ضحكت آخر مرة ؟	Hvad vil du helst huskes for? كيف تحب ان يتذكرك الاخرون ؟	Har du nogensinde gjort noget smukt for nogen? هل قمت يوما ما بعمل جميل لاحد ؟
Har du nogensinde ønsket at skabe noget? هل كانت لديك امنية ان تصنع شيئا يوما ما؟		

Matrixen

Formål med øvelsen

- At tydeliggøre de emner, der er arbejdet med i gruppen (processerne i hexaflexen) og sammenhængen imellem dem.
- At finde konkrete engagerede handlinger, som deltagerne kan udføre som hjemmeopgave og fortsætte med efter gruppeforløbet.



Forud for øvelsen

Øvelsen laves i plenum. Der vælges derfor en eller flere værdier, som deltagerne kan have til fælles – eksempelvis 'Socialt liv' eller 'Familie'.

Matrixen skal kunne skrives på en tavle.

Instruktion

Matrixen kan startes med udgangspunkt i alle fire hjørner afhængigt af, hvad der er opstået i gruppen, inden den sættes i gang.

I denne instruktion tager vi udgangspunkt i værdier, og sigter mod at ende i højre øverste hjørne med nogle konkrete handlinger, som deltagerne kan sætte sig for at udføre.

Rækkefølgen i de vejledende spørgsmål kan ændres alt efter, hvad der opstår i gruppen.

Hvilke værdier har du, som er vigtige for dig?

Henvis evt. til session 6 og 7 hvor der blev brugt værdikort.

Svar skrives i nederste højre kvadrant.

Hvad hindrer dig aktuelt i at handle efter dine værdier? /

Hvad aktiverer det af ubehag, når du kommer i kontakt med dine værdier (tænker på dem eller er i situationer, hvor disse er på spil)?

Henvis evt. til session 4, hvor der blev talt om, hvilke private oplevelser deltagerne lægger mærke til, fx hvilke følelser der aktiveres, og hvilke tanker de fusionerer med.

Svar skrives i venstre nederste kvadrant.

Hvordan håndterer du aktuelt dit ubehag? Hvad vil jeg se dig gøre, når du kommer i kontakt med dit ubehag?

Henvis evt. til nogle af de kontrolstrategier, der er talt om tidligere i forløbet, fx under 'Hvad drømmer du om?'

Eller i session 1 og 2.

Svar skrives i øverste venstre kvadrant.

Her kan der også spørges ind til de kortsigtede og langsigtede effekter og omkostninger, hvilket kan lede til flere eksempler på private oplevelser under ubehag.

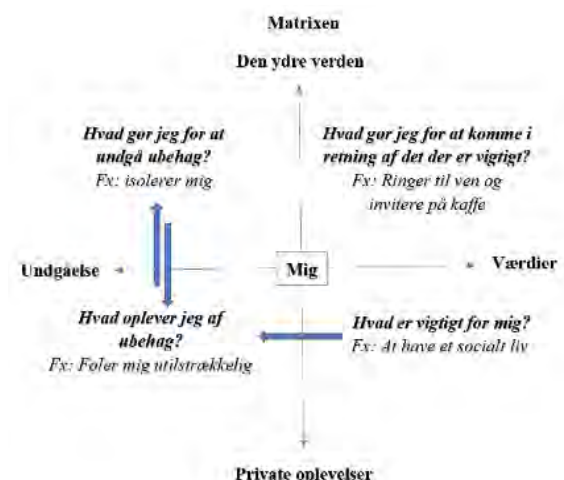
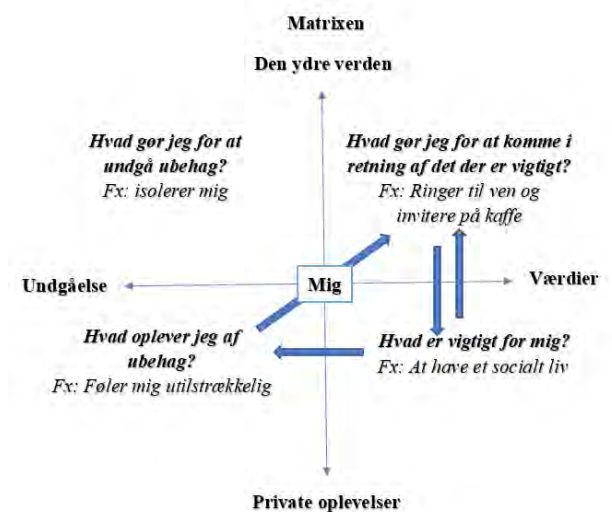
Det, vi gør, er ikke altid hjælpsomt på længere sigt.

Forholdet mellem ubehag og det, vi gør for at undgå ubehag, kan blive selvforstærkende over tid.

Fx: Jo mere jeg isolerer mig, desto mere ensom føler jeg mig.

Man kan være så meget i sine oplevelser af ubehag, at man glemmer, hvad der er vigtigt for en i livet.

Hvordan ville det i stedet se ud, hvis det var dine værdier,



der kom til udtryk? Hvad ville jeg se dig gøre, hvis du levede i overensstemmelse med dine værdier?

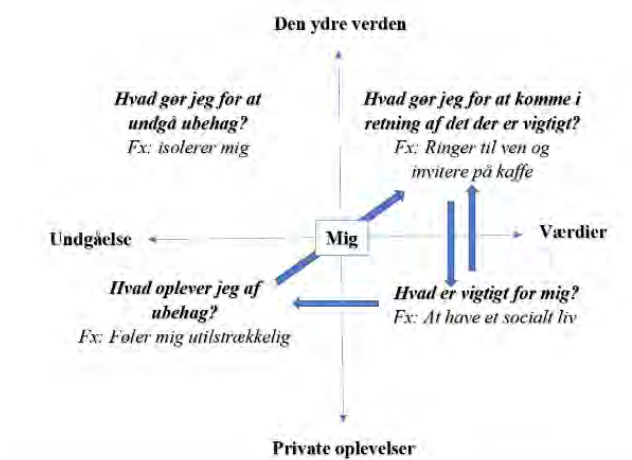
Svar skrives i øverste højre kvadrant.

For at komme tættere på vores værdier er der nogle konkrete handlinger, vi kan udføre, selvom at vi får aktiveret disse oplevelser af ubehag. Midt i alt dette, eller bag alle disse processer, findes der et "mig", som kan lægge mærke til disse processer. Som kan registrere, hvilke værdier, der er vigtige, og hvad der aktiveres af ubehag. Øvelsen er at forsøge, om vi i stedet for at bruge vores kræfter på at undgå ubehaget, kan begynde at tage skridt i retning af vores værdier med det ubehag, som vil komme. Dermed bliver opgaven at finde frem til, hvilke handlinger, der vil være mulige for os, i den situation vi er i her og nu.

Forslag til opsamling

Øvelsen kræver ikke nødvendigvis opsamling.

Eventuelt kan der samles op på, hvilke engagerede handlinger deltagerne skal afprøve, i forbindelse med gruppens afslutning.



Reference: Inspiration fra K. Polk, B. Schoendorff og K.G. Wilson, *The ACT Matrix*

AAQ-II Acceptance and Action Questionnaire

Psykologisk Fleksibilitet

Frank Bond et al (in press)

Nedenfor er en række udsagn. Du skal vurdere, hvor sande du synes, de er, ved at sætte en cirkel rundt om et af tallene. Du skal anvende skalaen nedenfor.

1	2	3	4	5	6	7
Aldrig sandt	Meget Sjældent sandt	Sjældent sandt	Nogle gange sandt	Ofte sandt	Næste altid sandt	Altid sandt

1. Mine smertefulde oplevelser og erindringer gør det svært for mig at leve et liv, som jeg vil værdsætte	1 2 3 4 5 6 7
2. Jeg er bange for mine følelser	1 2 3 4 5 6 7
3. Jeg er bange for, at jeg ikke vil være i stand til at kontrollere mine bekymringer og følelser	1 2 3 4 5 6 7
4. Mine smertefulde erindringer forhindrer mig i at have et fuldendt liv	1 2 3 4 5 6 7
5. Følelser giver problemer i mit liv	1 2 3 4 5 6 7
6. Det virker som om at de fleste mennesker håndterer deres liv bedre end mig	1 2 3 4 5 6 7
7. Bekymringer kommer i vejen for min succes	1 2 3 4 5 6 7

AAQ-II Acceptance and Action Questionnaire

Psykologisk Fleksibilitet

Frank Bond et al (in press)

ادناه عدة تعابير. ضع دائرة حول الرقم الذي يصف مাত্রاة مطابقا لحالتك , اعتمد على المقياس الموضح كما في الحالة ادناه .

7	6	5	4	3	2	1
دائما صحيحة	تقريبا دائما صحيحة	غالبا ماتكون صحيحة	احيانا ماتكون صحيحة	من النادر ماتكون صحيحة	من النادر جدا ماتكون صحيحة	ليست صحيحة

7 6 5 4 3 2 1	1 - الاحداث الموجهة التي حصلت لي وذكراياتها تجعلني اعيش حياتي بصعوبة , او بالشكل الذي اريد
7 6 5 4 3 2 1	2 - اشعر بالخوف من احساسيسي
7 6 5 4 3 2 1	3 - اخشى انني لن اكون قادرا على السيطرة على قلقي واحاسيسي
7 6 5 4 3 2 1	4 - الاحداث المولمة التي حدثت لي تجعلني غير قادرا على ان اعيش حياتي كاملة
7 6 5 4 3 2 1	5 - مشاعري تسبب لي مشاكل في حياتي
7 6 5 4 3 2 1	6 - اشعر ان بقية الناس تتدبر امور حياتها افضل مني
7 6 5 4 3 2 1	7 - القلق يقف عائقا في طريق نجاحي

Fælles evaluering

Det er vigtigt, at alle gruppedeltagere får taletid i den mundtlige evaluering af gruppeforløbet. Der skal gives god tid.

Forslag til evaluering

- *Er du blevet mere opmærksom på, hvilket ubehag du oplever?*
- *Er du blevet mere opmærksom på, hvordan du hidtil har håndteret det, og hvor meget energi du bruger på dette?*
- *I hvor høj grad oplever du, at være blevet mere forstående overfor det ubehag, du oplever?*
- *I hvor høj grad oplever du, at have fået mere forståelse for dig selv?*
- *I hvor høj grad føler du, at du har lært noget om dig selv?*
- *Hvad har du lært af at arbejde med metaforerne og øvelserne?*
- *Hvordan var det at arbejde på denne måde?*
- *Har du fået større fokus på dine værdier?*
- *Har du fået tanker om, at prøve at handle på en anden måde?*
- *Har du besluttet at gøre ting på en anden/ny måde i din dagligdag?*
- *I hvor høj grad føler du, at det lærte er anvendeligt?*
- *Hvad og hvordan vil du tage det lærte med dig efter gruppen?*
- *Tænker du om din tilstand på en anden måde nu end inden forløbet?*

