

# ACT - Acceptance and Commitment Therapy - et liv baseret på mening og accept

Susan Møller Rasmussen, *cand. psych., privatpraktiserende, forfatter til dansk introduktionsbog til ACT*

En af de store nye retninger indenfor kognitiv adfærdsterapi er ACT, som står for Acceptance and Commitment Therapy. Formålet med ACT er, at det bliver muligt at udleve dybfølte, personlige funderede værdier på trods af hindringer i form af psykisk eller fysisk smerte. Kort sagt at man trods byrder kan leve et liv baseret på mening og accept. Seminaret introducerer retningen og lægger op til diskussion, hvor deltagerne kan reflektere over, hvad ACT kan give af nye redskaber og betydning for deres tilgang i mødet med pårørende og nyligt diagnosticerede mennesker med demens.

ACT er En retning / udvikling indenfor kognitiv adfærdsterapi, udviklet i USA i 80'erne af Hayes, Linehan og Kohlenbeg, Kabat- Zinn. Man kan også sige at ACT er en teori og metode inden for kontekstuel adfærdsterapi.

## Udgangspunkter for ACT:

Mennesket kan ikke ændre sine tanker, men ændre sin tilgang til dem. Man kan så ændre relationen til sit ubehag, og dermed få nye perspektiver der kan starte nye handlemønstre.

I ACT er der ikke fokus på symptomer, men på muligheder for ændre adfærd hen imod ens værdier.

Grundtanken er at mennesker har svært ved at være glade ret lang tid af gangen, og derfor udvikler vi psykiske vanskeligheder.

Adfærd er alt hvad et menneske gør, fysisk, psykisk og socialt.

Vi skal forstå adfærd i den kontekst vi er, hvis adfærden er at lindre ubehag ved at drikke alkohol, får vi belønning med velbehag, men det er ikke nødvendigvis hensigtsmæssig adfærd på den lange bane.

Det er ikke menneskets naturlige tilstand at være lykkelige, men vi forventer det / stræber efter det.

Evolution og adfærds teori bygger på at adfærd som give succes gør vi mere af.



Meget af vores adfærd er automatiseret, og det er i de fleste situationer hensigtsmæssig. Men vi kan også blive adfærdsmønstre, hvor vores tanker er præget af skam, tristhed og angst, uden at kunne ændre tilgangen til dem

ACT metoden arbejder med at hjælpe mennesker med se nye / flere perspektiver der kan give afsæt for flere handlemuligheder og ændre adfærd.

Målet er ikke symptom reduktion, men at øge fleksibilitet som giver robusthed.

ACT tager afsæt i menneskets grundlæggende Livsværdier, som handlemønstre i forhold til samvær med andre, egenomsorg, kontakt med nuet og fysiske udfordringer.

Værdier kommer frem i relationer, værdier er abstrakte, som for eksempel "frihed".

Paradox med værdier, hvis man kommer væk fra dem, kan det være svært at komme i kontakt med dem igen. Helt konkret, hvis det er en livsværdi, at holde sin krop sund og man tidligere har erfaret at løbetræning giver succes, følelsen af en sund krop. Hvis man kommer væk fra den adfærd, rutinemæssigt at løbe, kan det være svært at komme i gang igen, og det kan give negative tanker, lavt selvværd ikke at leve op til sine værdier.

Værdier skal ses som fleksible leveregler. Metoden i ACT, kan gennem spørgsmål, typisk spørgsmål der starter med "hvad" hjælpe til at skabe flere perspektiver der kan give mulighed for nye handlemuligheder i vanskelige situationer i livet. ACT bruger også mindfulness.

Susan startede med at sige at målet for hendes oplæg var at vi kunne gå derfra og være forvirret.

Gennem små mindfulness øvelser og et gruppearbejde med en case om en datter til demensramt mor, lykkes det kun Susan at gøre deltagerne i seminaret forvirret, men faktisk også at få øjne op for og større forståelse for hvor stor betydning gamle handlemønstre har for hvordan pårørende og mennesker med demens takler de udfordringer sygdommen giver.

