

SEMINAR C

Et liv baseret på mening og accept

Morten Hecksher, psykolog, specialist og supervisor godkendt af Dansk Psykolog Forening. Internationalt eksamineret ACT træner.

Demenskoordinatorens rolle

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT er en metode, der er udbredt f.eks. inden for psykiatrien.

Bestræbelsen er, at et menneske skal kunne mærke livet mest muligt og dermed leve en så meningsfuld tilværelse som muligt. Metoden går ikke ud på at ændre de eksisterende vilkår, men at give mulighed for at mærke og sans det liv, som er i følelser, kropslige fornemmelser og tanker. Dette sker gennem accept af vilkårene.

Som demenskoordinatorer skal vi ikke arbejde som psykologer, men vi kan benytte forståelsesrammer fra psykologien i vores tilgang til f.eks. at arbejde med pårørende, og mennesker der er nyligt diagnosticerede med demenssygdom. ACT kan give os en forståelse for mennesker i sårbare situationer og dermed give os en tilgang til at møde disse.

Seminaret var interaktivt, så deltagerne fik både individuelle og fælles opgaver, samt for en enkelt deltagers vedkommende afprøvet en situation med oplægsholderen.

ACT er en terapeutisk tilgang, som anvender processer fra mindfulness til at øge større psykologisk fleksibilitet.

ACT har tre grundlæggende trin:

- Accepter tilstedeværelsen af dine følelser og tanker
- Kom i kontakt med dine værdier
- Tag skridt i retning af dine værdier
- ACT bygger på en forandringsteori, der bl.a. siger, at vores psykiske problemer stammer fra tanke og sprog, og at vi skal ændre rigide regler for at kunne bevæge os i retning af mening og kontrol.

Morten Hecksher refererede og gennemgik de holdninger, en ACT-terapeut arbejder ud fra. Han brugte begrebet klient, men det kan være en pårørende eller en nyligt diagnosticeret person med demens.



Holdningerne er bl.a.:

- Du kan ikke fjerne din klients smerte
- Du skal ikke argumentere eller overtale – det er klientens liv og erfaring
- Undlad at beskytte dig selv ved at være ekspert, men vær i samme båd som klienten
- Hvis klienten er fastlåst, forvirret, frustreret, bange, vred eller angst, er det sådan, det er

Når man arbejder som ACT-terapeut eller med ACT-metoden som demenskoordinator, er der nogle terapeutiske trin, man skal følge. Hovedessencen i disse trin er medfølelse, men også konfrontation, at støtte klienten i at give plads til de følelser og tanker der allerede er tilstede, at hjælpe klienten til at bevæge sig i en værdibaseret retning og at hjælpe klienten udenom fælder der fastholder. Værdier er således et kodebegreb. Bevidstgørelse hos den enkelte om hvilke værdier man har, kan få et menneske til at tage skridt fremad og væk fra lidelsen.

I ACT skelnes mellem smerte og lidelse.

Vi kan ikke leve et liv uden at opleve smerte, angst, vrede eller tristhed. Sådanne følelser er grundlæggende menneskelige vilkår. Men vi kan vælge ikke at lide ved at forsøge at undgå det.

En del af de løsninger som den enkelte selv finder/synes er de mest oplagte er ofte med til at fastholde vedkommende i lidelsen, idet de bygger på undgåelsestankegangen og ikke på værditankegangen.

Eksempel: "Jeg savner min mand, som han var, og kan derfor ikke holde ud at være i de sammenhænge, som vi før var i sammen. Dem undgår jeg, idet de gør mig ondt". Kvinden søger at fjerne det, der føles som smerte ved at undgå situationen.

Løsningen fører til ensomhed, savn, isolation, m.m., som den enkelte kommer til at lide med.

I et ACT-forløb vil terapeuten få kvinden til at definere de værdier, der er vigtige for hende og arbejde henimod, at hun foretager handlinger der understøtter disse værdier.

Vi har alle en adfærd, som ikke er rationel, men som ofte er betinget af, at vi søger at kontrollere indre uro eller tristhed. Gennem et ACT-forløb gives plads til de følelser og kropslige fornemmelser, der har været undertrykt, hvilket kan give plads til at handle anderledes. Mindfulness-øvelser er med til at bringe opmærksomheden til de rigide adfærdsmønstre og skaber forståelse for deres funktion og konsekvenser. Målet er, at personen tillader og bevidst oplever det, som tidligere blev undgået til fordel for at bevæge sig i retning af sine livsværdier.

Følgende lille illustration viser, hvad der kan ske gennem et ACT-forløb: Fra flugt, fornægtelse, undgåelse, kontrol over resignation og tollerering til Accept (frihed til at handle).

Illustration 1.

Den efterfølgende illustration viser hvad der kan ske, hvis et menneske lammes af et rigtigt adfærdsmønster.

Illustration 2.



Illustration 1

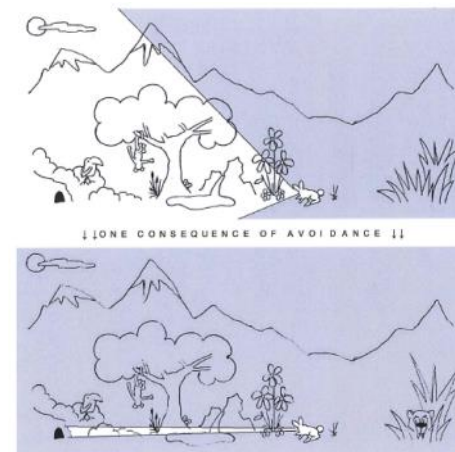


Illustration 2

Hele verden ligger i mørke, (depression) hvilket er den langsigtede konsekvens af f.eks. at bruge megen opmærksomhed på at være ked af det eller føle sig angst. Negative tanker tager overhånd. Når man følger med disse tanker, fastholdes tristheden.

Flere deltagere kommenterede på seminaret.

En sagde, at seminaret havde givet hende redskaber til at begrunde, hvorfor det er OK som ægtefælle at dvæle i sorgprocessen.

En anden, at hun ville bruge den ny viden til at sætte fokus på hjælperens situation og forståelse for, at hjælperen også skal rumme, hvad kontakt med borgere med demens og deres pårørende gør ved hende.

Sidste bemærkning fra en deltager, "Dette seminar har bekræftet mig, i at de der rammes af demenssygdom bør have krav på psykologbistand."

Der er udgivet flere bøger om ACT, og i oplægsholders slides på DKDKs hjemmeside er flere illustrationer og skabeloner, samt artikler på både dansk og engelsk. Se dem [her](#).