

A full-page background image showing the silhouettes of two hikers standing on a mountain peak. The hiker on the left stands with arms raised in a 'V' shape. The hiker on the right stands with arms raised in a 'V' shape, wearing a backpack and climbing gear. The sun is bright in the upper right corner, creating a lens flare effect. The sky is a mix of blue and orange, suggesting sunrise or sunset.

SLIP KAMPEN – LEV LIVET

ACT-behandling af kroniske smerter

Psykolog, Renate Seehuus
Psykolog, Allan Bau Petersen

ALECA

SLIP KAMPEN – LEV LIVET

ACT - behandling af kroniske smerter

ACT - Acceptance and Commitment Therapy

A

Accept your
thoughts and
feelings

C

Connect with
your values

T

Take effective
action



PSYKOEDUKATION

Menneskelig normalitet

"Den mest bemærkelsesværdige sandhed ved den menneskelige eksistens er, hvor svært det er for et menneske at være lykkelig"

Harris

Redskaber og strategier til håndtering af kroniske smerter

Kroniske smerter skiller sig meget fra akutte smerter, og behandlingen er også en anden. Hvor de fleste former for behandling søger at nedsætte eller kontrollere smerten, er målet med ACT at hjælpe klienten til at ændre den måde, hvorpå hun reagerer på sin smerte. For kroniske smerteklienter er specielt arbejde med accept vigtigt, og mange har stort udbytte i at arbejde med værdier i sin nyorientering af sin nuværende livssituation. ACT bygger på omfattende videnskabelige studier både i form af psykologisk grundforskning og anvendt forskning. I forbindelse med smerter er metoden testet både eksperimentelt, i forebyggende arbejdsbaserede programmer, og klinisk. Forskningen viser at, terapeutisk arbejde med ACT signifikant øger oplevelsen af livskvalitet samt en reduktion i smerteintensitet ved kroniske smerter.

Kronisk smerte

“Der er en vej – selv når livet gør allermest ondt”

Harris

Smerte er et naturligt signal fra kroppen til hjernen om, at noget er galt og trænger til opmærksomhed. Lidelse derimod, er noget andet. I ACT skelnes der mellem smerter og lidelse. For dig, som lider af kroniske smerter, kan det dog ende med, at smerterne helt overtager kommandoen og til sidst overskygger alt andet i dit liv. Kronisk betyder ikke nødvendigvis livsvarigt, men langvarigt. I mellemtiden kan det føles, som om livet må vente. Der må indgås kompromisser i den tid, hvor kampen mod smerterne udkæmpes og vindes. Kampen mod kroniske smerter kan fjerne dig fra livet. Og dette kan være den største smerte af dem alle.

ACT præsenterer et alternativ, som afviger radikalt herfra.

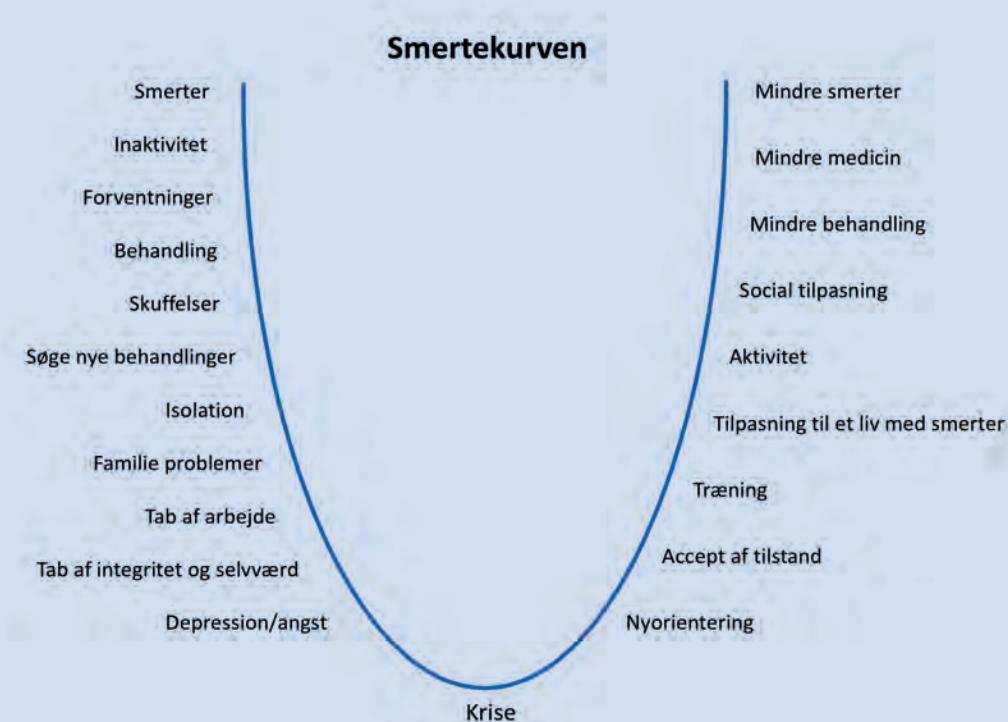
Terapeutisk arbejde med ACT giver en realistisk mulighed for at begynde at leve et liv igen - ikke vinde en krig. ACT lærer dig at være et mere bevidst individ, og at tage skridtet mod et liv værd, der er at leve på trods af smerter. Men hvordan kan man det, når smerterne ikke forsvinder?

Ved hjælp af ACT vil du vil kunne ændre dit forhold til dine smerter, således at du kan genoptage et liv, som er værdifuldt for dig. ACT sigter mod at ændre på holdninger og forventninger, så du kan flytte dine målsætninger væk fra at bekæmpe smerter, og derved frigøre energi til at forfølge andre og mere opnåelige livsmål.

Hvis du altid gør det, du altid har gjort, så vil du altid have det, som du altid har haft det. Hvem er det, der skal træffe beslutningerne i dit liv – dig eller smerterne?

Smertekurven

- Smertekurven viser typiske faktorer hos personer med kroniske smerter. Kurven viser en proces, der ofte i virkeligheden er langt mere kompleks end det er muligt at illustrere i en sådan model.
- Modellen er bygget på forskning, og den enkelte smerteramte oplever ikke nødvendigvis samtlige punkter.



Husebo

"ACT hjælper dig, trin for trin, med at udvikle de færdigheder du skal bruge for at ændre dit liv. Vi ved, at disse metoder kan hjælpe."

Kort om ACT

- ACT er en evidensbaseret terapiform som effektivt kan hjælpe mennesker ud af livets store kriser
- ACT benytter sig af strategier som adfærdsændring, accept og mindfulness til at øge psykologisk fleksibilitet.

Ved hjælp af ACT kan du:

- finde fred midt i din smerte
- skabe ro midt i kaos
- kaste anker i en følelsesmæssig storm
- hele dine sår og komme styrket ud af krisen
- være tilfreds – også når livet ikke former sig, som du ønsker
- blive stærkere forbundet med dig selv og andre

Målet med ACT:

“At bevæge klienten væk fra to helt normale menneskelige processer, nemlig kognitiv fusion og oplevelsesmæssig undgåelse” Harris

“At skabe et indholdsrigt, tilfredsstillende og meningsfuldt liv, mens vi samtidig accepterer den smerte, der somme tider følger med” Harris

ACT og smerte

At leve med kroniske smerter kan lede til et meget indskrænket liv på afgørende områder. At undgå at gøre det, som er vigtigt, i håb om at slippe for smerter, fører meget hurtigt til lidelse, og mangedobler de smerter, som du havde til at begynde med.

I ACT opfattes smerte som en uundgåelig del af livet, som bør accepteres snarere end undgås eller bekæmpes. Det er dit forsøg på at kontrollere din smerteoplevelse, som er årsagen til størstedelen af din lidelse. For at kunne forstå og behandle kroniske smerter er det helt grundlæggende først, at anerkende forskellen på den livsnødvendige smerteoplevelsen på den ene side, og vores reaktion på denne oplevelse på den anden. I ACT skelnes der derfor mellem smerte og lidelse. Det er muligt at reducere din lidelse betragteligt. For at gøre det må du imidlertid lære hvordan lidelsesaspektet fungerer, således at du kan komme fri af dets greb.

Rene smerter er slet og ret den grundlæggende smerte. Smerteoplevelsen er i sig selv en ubetinget refleks, der tjener den funktion at advare os mod fare eller vævsskade, og som sådan er de ubehagelige smerteoplevelser afgørende for vores overlevelse. Det samme princip gælder for følelsesmæssig smerte. Vi ved, at det er naturligt og nødvendigt at føle smerte i forbindelse med f.eks. en sorgproces, for at vi kan komme os og lade livet gå vi-

dere. Når det kommer til kroniske smerter, er det ikke altid indlysende, hvilke faktorer, der forårsager og vedligeholder smerten.

Lidelsen er summen af alle dine reaktioner på de fysiske smerter. I ACT refereres den til som den urene smerte. Lidelsen udspringer af den psykiske bearbejdelse af et fysisk signal, og er dine forsøg på at lindre smerter, som det måske ikke er muligt at lindre.

Grundprincippet indenfor ACT's tilgang til kroniske smerter er, at selv om smerterne selvfølgelig gør ondt, er det kampen mod smerterne, der medfører lidelse. Inden for ACT konceptualiseres denne form for smertemodstand som en slags oplevelsesmæssig undgåelse, der kan medføre meget store begrænsninger på dit liv og din livskvalitet.

Det er naturligvis aspekter af dine smerter, som du kan ændre og håndtere. Men kroniske smerter kan som udgangspunkt ikke elimineres. Hvis løsningen ikke er at kontrollere eller eliminere smerterne, hvad er den så?

Om du ikke havde ondt, hvad ville du så gøre med dit liv?

Hvad du vil med dit liv, er måske netop det spørgsmål, som du har overset i kampen mod smerterne. Tænk, om du kunne lære at leve et godt og meningsbærende liv, samtidig med smerterne. Det lyder måske umuligt, men hvad nu, om du kunne bære smerterne, samtidigt med at du levede det liv, du virkelig vil leve?

ACT-baseret behandling af kroniske smerter søger at hjælpe dig til at udvikle større psykologisk fleksibilitet over for de tanker, følelser og adfærdsmønstre, der er forbundet med smerten. Vi kan hjælpe dig til at ændre din måde at forholde dig til dem så meget, at den effekt smerterne har på dit liv, vil ændre sig betydeligt, og til det bedre. Når vi arbejder med lidelsen, vil dette blive muligt for dig.



Målet med smertebehandling i ACT:

- “At du lærer at bære smerterne, samtidigt med at du gør de ting, der er vigtige for dig”.

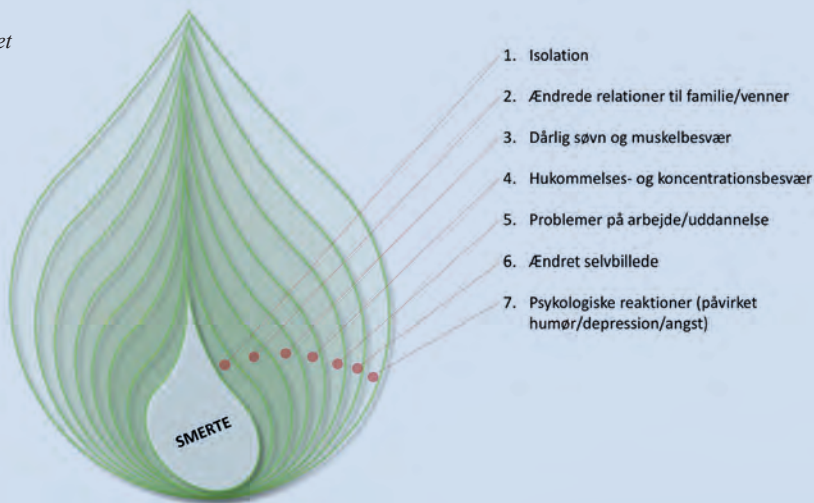
Den grundlæggende smertemodell i ACT består af tre dele:

1. Defusion
2. Genetablering af værdier
3. Engageret adfærdsændring

Lad os kikke nærmere på lidelsesaspektet

ACT bygger på at det ikke er smerterne, men den lidelse, som de forårsager, der er problemet.

Smerteløget



- Smerteløget illustrerer den fysiske grundsmerte, hvor der udenpå ligger et lag af følgevirkninger, belastninger eller problemstillinger, som udover selve smerten udfordrer den enkelte og kan give lidelse
- De ekstra lag er med til at skabe det samlede lidelsesniveau
- Som figuren viser, kan sådanne følgevirkninger eksempelvis være social isolation, tab af selvbillede, udfordringer i familien, arbejdsmæssige ændringer etc., som i sig selv giver udfordringer af forskellig karakter

- Alt i alt kan disse følgevirkninger være med til at give et ændret billede af en selv og af ens liv, ligesom det kan give forskellige følelsesmæssige reaktioner, som for nogle kan føre til angst og depression
- Lidelseslagene kan variere fra individ til individ, og de kan være forskellig i antal og indhold. Ideen i at arbejde med smertehåndtering og tilegne sig tacklingsredskaber, er at skrælle nogle af lagene i smerteløget af og dermed reducere det samlede lidelsesaspekt
- ACT har vist sig effektiv ift. at håndtere nævnte følgevirkninger, samt at bidrage positivt til at lære at leve med kroniske smerter
- Målet med behandlingen er derfor ikke at reducere smerterne, men at eliminere lidelsen
- Følgevirkningen er, at når der bliver arbejdet med lidelsen, så vil oplevelsen af smerten reduceres

Lidelsens fire faser:

1. Den faktiske fysiologiske smerteoplevelse
2. Den psykologiske reaktion på de fysiologiske smerter
3. Oplevelsesmæssig undgåelsesadfærd udløst af den psykologiske reaktion
4. Langsigtede valg baseret på undgåelse

Lidelsens tre former:

1. Undgåelsesadfærd

Oplevelsesmæssig undgåelse refererer til når man systematisk undgår bestemte situationer, fordi man frygter konsekvensen af dem. Undgåelsesadfærd optræder i flere forskellige former, og har vist sig at øge smerterne, ikke reducere dem. Undgåelsesadfærd kan synes at være svaret på, hvordan man kan kontrollere smerterne. Problemet med undgåelsesadfærd er, at den ofte bliver automatisk og fortsætter, selv efter at vi har glemt, hvad det var, der udløste den.



Kendetegn hos patienten med høj grad af oplevelsesmæssig undgåelse:

- Jeg kan ikke
- Men
- Fordi
- Kæmper meget
- Er ikke tilstede
- Taler uden om
- Undskylder
- Møder ikke op
- Er ikke engageret

Eksempler på undgåelsesadfærd:

- At afstå fra bestemte aktiviteter, fordi de måske vil give dig smerter
- Isolere dig, fordi du ikke ønsker at nogle skal stille spørgsmål ved dine smerter
- At bruge medicin for at forsøge at fjerne smerterne i stedet for at bare lindre dem så meget, at du kan leve

2. Mentale manuser

- "Jeg er et dårligt menneske og fortjener at have smerter"
- "Hvorfor gør jeg sådan, når jeg ved, at jeg ikke burde gøre det?"
- "Jeg får ondt hvis jeg..."

3. Værdiforstyrrelse

Vi har alle drømme om det liv, vi gerne vil leve, og om de mål, vi har. Værdi refererer til noget, der er værdifuldt eller vigtigt for os. Hvis dit liv er præget af dine værdier, betyder det, at du lever et liv, der giver mening for dig.

Inden for ACT betegner termen "værdiforstyrrelse" en tilstand, der opstår, når et individ sætter værdibaseret handling på standby til fordel for at nedsætte symptomer, i dette tilfælde smertesymptomer. Udtrykket værdiforstyrrelse refererer med andre ord til det, der sker, når vi vælger at undgå smerterne og fjerne os fra det liv, vi i virkeligheden gerne vil have. I takt med at smertekontrollen optager mere og mere af din tid, forsømmes værdibaserede aktiviteter.

Når du på grund af smerterne må indgå kompromisser, som i betydelig grad begrænser dit liv, er der tale om værdiforstyrrelse.

Eksempler på værdiforstyrrelse:

- Du har måske sagt dit drømmejob op, fordi du fik smerter
- Du har måske opgivet tanken om at leve et meningsfuldt liv
- Du har måske afstået fra at få børn, fordi du er bange for at dine smerter vil gøre det svært for dig at være forælder
- Du har måske opgivet sociale aktiviteter, da du oplever, at du ikke længer kan det samme som tidligere

Spørgsmål:

Hvordan kan den værdiforstyrrelse, som vi har beskrevet, tænkes at bidrage til din lidelse?

Hvor meget har du mistet, fordi smerterne har begrænset dig?



Øvelser

refleksionsøvelse:

Forestil dig, at en god ven kommer forbi og spørger om du vil med ud og gå en tur ned til vandet. Det er en dejlig forårsdag, solen skinner og fuglene synger. Desværre har du også ondt i ryggen, en smerte som altid er der. I dag gør det ekstra ondt, og selv om du gerne vil med at gå en tur, takker du nej. Din ven er forstående, og ønsker dig god bedring. Hvad har ændret sig, hvad angår dine smerter? Ingenting. Men dit liv er blevet lidt mindre, fordi du takket nej til den her mulighed. Hvad kommer til at ske, hvis hele dit liv kommer til at bestå af alle dine fravalg af muligheder?

Det, der er årsagen til denne lidelse, er i virkeligheden en manglende accept af det, som ikke kan ændres.



M

I



Øvelse

Dagbog over fysiske smerter og lidelse i appendiks.

Du skal ikke bare tro på det, du læser her (Det er nok aldrig en god ide). I stedet bør du tage udgangspunkt i dine egne erfaringer. Vi tror, hvis du er ærlig omkring din situation, at du vil komme frem til samme konklusion.



POSSIBLE

TERAPI-DEL



Psykologisk fleksibilitet

Psykisk sundhed handler om at være tilstrækkeligt psykologisk fleksibel, når man helt uundgåeligt kommer ud for smerte, tab og traumer. Psykologisk fleksibilitet kan trænes, og gør, at man kan forholde sig til grundsmerten, og ikke udelukkende skabe en overbygning af lidelse ved at udvikle uhensigtsmæssige handlestrategier.

Målet med ACT er ikke symptomfrihed, men styrkelse af din evne til at agere hensigtsmæssigt og målrettet, selvom svære tanker, følelser og oplevelser indfinder sig.

Inden for ACT defineres seks centrale processer, som bidrager til individets grad af psykologisk fleksibilitet. Processene kan i praksis ikke adskilles, men påvirker hinanden indbyrdes og overlapper hinanden.

Processerne kaldes:

1. Bevidsthed om værdier
2. Kognitiv defusion
3. Oplevelsesmæssig accept
4. Kontakt med nuet (mindfulness)
5. Det observerende selv
6. Engageret handling

Kreativ håbløshed

Du er nok mange gange blevet skuffet over nye behandlinger, som ikke har virket. På nuværende tidspunkt har du måske blandede følelser over for at forsøge at genvinde et liv, som ville være værdt at leve. Måske har du mistet håbet. Men tænk om der var håb i dine følelser og tanker om håbløshed? I ACT kalder vi dette for "kreativ håbløshed", og det refererer til en tilstand, hvor nye muligheder for at ændre dit liv viser sig. Om du ikke kan eliminere dine smerter, hvad kan du så gøre? Det er ikke en løsning at give op.



Spørgsmål:

Hvad ønsker du at gøre i livet?

Hvilke barrierer står i vejen?

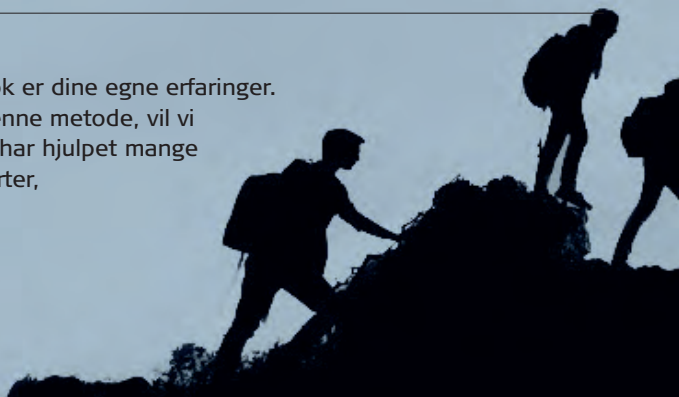
Hvad har du prøvet?

Hvordan har det fungeret?

Hvad har det kostet?

Den eneste meningsfulde målestok er dine egne erfaringer.

Hvis du har svært ved at tro på denne metode, vil vi opfordre dig til at afprøve den. Vi har hjulpet mange andre, som har haft kroniske smerter, og vi vil også gerne hjælpe dig.



Hexaflex

Behandlingsmodellen inden for ACT er en funktionel dimentional model, der er bygget op om seks kerneområder, der sættes op som en såkaldt hexaflex. Hvert kerneområde repræsenterer et felt, hvorpå du kan opleve psykologiske barrierer. Kerneområderne overlapper hinanden.



Øvelser:

Hexaflex-øvelse i appendiks

"Dine foretrukne undgåelsesstrategier" i appendiks

Funktionsanalyse (A-B-C analyse)

Vores handlestrategier baserer sig på regelstyret adfærd, og derfor er vi ikke særlig opmærksomme på det direkte oplevede. Vi bliver simpelthen ved med at gøre det samme helt uden at være klar over hvorfor. Funktionsanalysen kan hjælpe dig med at komme i kontakt med konsekvensen af dine handlinger.

A:

Trigger

Hovedsmerter

B:

Hvad gjorde du?

Blev hjemme fra mødet

C:

Konsekvens på kort og lang sigt

KS: Lettelse over at ikke skulle udsættes for evt. mere smerte.

LS: Smerterne var der alligevel, og jeg oplevede en irritation over ikke at deltage.



Øvelse:

Se funktionsanalyse i appendiks



Accept

“Med accept menes det at vælge at se, rumme og udholde både den indre og ydre virkelighed uden at flygte, undvige, fortrænge eller dømme den, og at handle konstruktivt ud fra denne virkelighed på en måde, som fører en mod ens egne værdi og mål”. Kåver

Det bliver svært at komme videre i sit liv, hvis tanken er, at smerten skal væk “inden jeg kommer videre” eller at “jeg ikke kan leve med de ændringer, der er sket”. Du har forsøgt forskellige behandlinger. Du har forsøgt medicin. Du har forsøgt at undertrykke smerterne. Smerterne er der stadigvæk. Tænk, hvis du kan begynde på den tilværelse, du vil have, lige nu, med dine smerter som ledsager på rejsen? Kan du forestille dig et liv, hvor smerterne ikke forhindrer dig i at gå i den retning, du ønsker?

Accept er et af de vigtigste trin i ACT, og måske også et af de længste. Accept af at leve med noget man helst var fri for, er således et vigtigt tema i god smertetackling, og måske det sværeste at forlige sig med.

Så hvordan kan du via accept komme konstruktivt videre i dit liv? Det er vigtigt at have øje for, at accept også kan ses som det modsatte af at give op.

Accept bruges når:

- kontrol med tanker og følelser er umuligt
- Kontrol med tanker eller følelser er muligt, men de anvendte metoder reducerer livskvaliteten

Hvad accept ikke er:

- Accept er ikke det samme som at give op eller kaste håndklædet i ringen
- Accept betyder ikke, at man kan lide smerterne eller følgevirkningerne

Eksempler på fleksible accept-strategier:

- Gør det, der er vigtigt for dig
- En villighed til at opleve ubehag
- Tilstedeværelse
- At være nærværende
- Viden om hvornår du skal reagere, og hvornår du skal acceptere

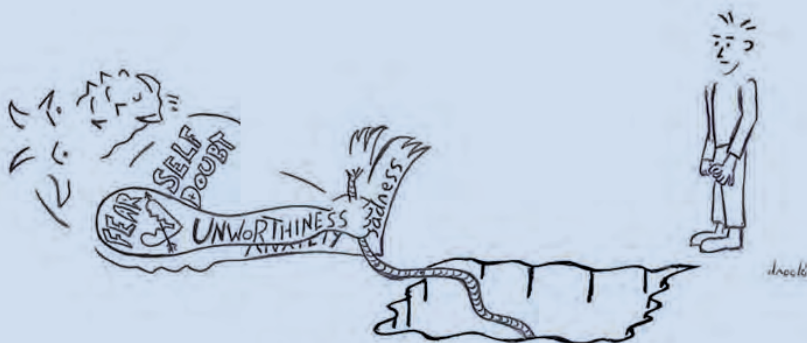


Øvelse:

4 steps til accept: (laves sammen med behandler)

1. Byd oplevelsen velkommen
2. Undersøg oplevelsen med nysgerrighed
3. Mød den med venlighed
4. Udvid opmærksomheden

Kroniske smerter er som et stort monster, som spærrer vejen for dig. Skal du blive og nedkæmpe dette smertemonster, hver gang du møder det? Eller skal du tage det med i bagagen på din livsrejse?



*Slip kampen med
Smertemonsteret*

Drop the rope

Nu er tiden inde til at tage sidste skridt hen imod at leve dit liv på den måde, du ønsker, og tage smerterne med.



Kognitiv fusion, defusion og det observerende perspektiv

"Jeg har nogle tanker, men jeg er ikke mine tanker.

Jeg har følelser, men jeg er ikke mine følelser".

Tanker kan være et meget værdifuldt værktøj. Og de fleste af os identificerer os med det vi tænker. Noget af det sværeste ved at leve med kroniske smerter, er, at man begynder at identificere sig med sin smerteoplevelse. Man går i fusion med tankerne. I ACT bruger vi begrebet kognitiv defusion til at beskrive de teknikker, man bruger for at skabe afstand til sine tanker. Defusion er evnen til at se dine tanker komme og gå uden at fæste sig ved dem. Det er en færdighed, som du kan lære.

Defusion vil ikke få smerterne til at forsvinde, og den vil heller ikke få dine tanker om smerterne til at forsvinde. Når du lærer at se på dine tanker og ikke ud fra dine tanker, kan du træffe gode beslutninger om dit liv. Hvis du lærer at frigøre dig fra dine tanker, kan det hjælpe dig til at vælge det værdifulde liv, som du er gået glip af, mens du var optaget af din kamp mod smerterne.



- Fusion vil sige at blive fanget af vores tanker og give dem lov til at dominere vores adfærd
- Defusion vil sige at adskille eller distancere os fra vores tanker og lade dem komme og gå i stedet for at blive fanget af dem
- Med difusion lærer du metaforisk set at skelne mellem mennesket, der lytter, og tanken, der taler
- Defusion anvendes, når tanker fungerer som barrierer for et værdistyrede liv
- I forbindelse med defusion kan du benytte mindfulness-øvelser for at komme i kontakt med observatør-perspektivet - til at se og observere dine tanker og følelser for det, som de er

Opsummeret betyder defusion:

- at se på tanker i stedet for ud fra tanker
- at iagttage tanker i stedet for at blive fanget af tanker
- at lade tanker komme og gå i stedet for at holde fast i dem

Formål med defusion:

- I ACT er det overordnede formål med defusionsøvelser at hjælpe dig med at zoomer ud, så opmærksomhedsfeltet bliver større end den dominerende tanke, og der bliver mulighed for nye perspektiver på tanken
- Du lærer at have en tanke uden at dømmes, og at være opmærksom på tanken uden "at købe" den samt anvende defusion, når det er hensigtsmæssigt
- Du lærer at betragte dine egne tanke- og følelsesstrømme uden at lade dig kontrollere af dem. Du lærer med andre ord at være opmærksom på smerteoplevelsen uden at lade dig "rive med" af den og af de tanker og følelser, der er forbundet med den
- Du lærer at skelne mellem verden, som den struktureres af dine tanker, og din tænkning som en fortløbende proces
- Du lærer at skelne mellem den person, som tænker, og de verbale kategorier, du anvender på dig selv gennem tænkningen
- Defusion giver fred i sindet, ikke fordi den mentale krig nødvendigvis stopper, men fordi du ikke længere lever i en krigszone

Der er ikke megen livsværdi i altid at skulle fokusere på smertesymptomerne. Samtidig kan man i den værdibaserede livsførelse, som måske er sat på standby til fordel for fokus på smertenedsættelse, netop finde den positive forstærkning og vitalitet, der kunne fungere som motivation for at ændre adfærd og genoptage en værdifuld måde at leve på.

Eksempler på fusion:

- "Når jeg har smerter skal jeg holde mig i ro"
- "Jeg er ikke noget værd, fordi jeg er sygemeldt"
- "Jeg kan ikke foretage mig noget som helst brugbart eller behageligt på grund af min smerte"
- "Jeg er nødt til at slippe af med smerterne, før jeg kan foretage mig noget af værdi her i livet"

Eksempler på defusion:

- "Jeg har en tanke om, at jeg skal holde mig i ro når jeg har smerter"
- "Jeg har en tanke om, at jeg ikke er noget værd fordi jeg er sygemeldt"
- "Jeg har en tanke om, at jeg ikke kan foretage mig noget som helst brugbart eller behageligt på grund af min smerte"

Det observerende perspektiv:

- "Jeg lægger mærke til, at jeg har en tanke om, at jeg skal holde mig i ro når jeg har smerter"
- "Jeg lægger mærke til, at jeg har en tanke om, at jeg er ikke noget værd fordi jeg er sygemeldt"



Øvelser

Findes i appendiks:

- Dagbog over smertefulde tanker
- "Citroner, citroner, citroner"
- Fra "men" til "og"

Når du forstår grundprincipperne for defusion, kan du udvikle dine egne metoder, hvis du vil.

Nuet og selv som kontekst

Mindfulness er et ældre modstykke til defusion, og har en meget positiv indvirkning på mennesker, der lider af psykologiske eller fysiologiske smerter. Begrebet Mindfulness betyder: at være nærværende. At være til stede med sine sanser her og nu - i modsætning til at være optaget af bekymringer, spekulationer, fortid eller fremtid.

At være i nuet er på en gang både simpelt og vanskeligt. Dels indeholder nuet ikke sjældent ubehageligheder, som det kan være en lettelse at fjerne sig fra ved at undertrykke dem eller gå i tankemæssigt løsningsmode. Mindfulness omhandler ikke om at eliminere distraherende faktorer eller hindringer, men om at se dem som det, de er.

- Mindfulness er et vigtigt element i ACT, og du opfordres til at bruge mindfulness-øvelser til at etablere en selvforståelse, der er større end ens tanker, følelser og andre indre oplevelser
- Mindfulness er ikke er ny målestok for fremskridt eller fiasko
- Ved at praktisere mindfulness lærer du at udvikle et "selvobserverende perspektiv", fra hvilket du kan betragte de tanker og følelser, som du tidligere har undgået på en ikke-reaktiv og ikke-dømmende måde
- Observatør-perspektivet gør det muligt for dig at blive eksponeret for de følelser og indtryk, du tidligere har undgået
- Ved at du tager et observatør-perspektiv, lærer du at lægge mærke til dine tanker uden nødvendigvis at handle ud fra dem, være kontrolleret af dem eller tro på dem (defusion)
- Du kan med andre ord lære at se de smerterelaterede tanker, der måske opfordrer dig til at undgå specifikke situationer eller aktiviteter, for det, de er, nemlig tanker, snarere end for det, de giver sig ud for at være, nemlig en endegyldig sandhed
- I ACT anvendes mindfulness til at udvide opmærksomhedsfeltet eller til at formindske det, alt efter hvad der er hjælpsomt i en givet situation

Fælles for alle mindfulness-øvelser er, at du bevidst vælger et fokus, som du holder fast i, uanset hvad du måtte blive afledt af. Når du bliver afledt, lægger du venligt og åbent mærke til, hvad der afledte dig, og vender derefter din opmærksomhed tilbage på dit valgte fokus. Mindfulness handler om at blive opmærksom på, at du er blevet afledt, og øvelsen ligger i selve det, at du retter din opmærksomhed tilbage til dit valgte fokus. Det er den proces, der med lidt træning kan hjælpe dig til at gøre det samme, når du under højintense følelser vil holde fokus på dine værdier. Derfor er det heller ikke så vigtigt, hvilket fokus du vælger som anker for din opmærksomhed under den enkelte øvelse (f.eks. din vejtrækning, lydene i rummet osv.), men at du holder fast i det fokus, du nu engang har valgt.

Mindfulness er ikke at forveksle med afslapningsøvelser. Afslapning er ikke formålet med mindfulness, det er en bivirkning. Tværtimod handler det om at være med dig selv, som du nu har det i det givne øjeblik, også når du har smerter. Du over dig altså i at ikke reagere automatisk på det, som dit sind eller din krop fortæller dig.

Når du over dig i at være i kontakt med nuet (mindfulness), i oplevelsesmæssigt accept og kognitiv defusion, træner du din evne til at observere dit indre liv. Den del af dig, der lægger mærke til dine tanker, følelser og impulser, kalder man for det observerende selv.

Det observerende selv:

- Det observerende selv kan beskrives som et helikopterperspektiv på dit indre liv
- Når du antager et observerende perspektiv på det, der foregår inden i dig, vil du med tiden opleve, at der er en del af dig, som ikke er dine tanker eller følelser. Der er tanken og følelsen i sig selv, og så er der en del af dig, der lægger mærke til at du har den
- Fra det observerende selvs perspektiv er der ingen tanker eller følelser, der er farlige eller kontrollerende. De er noget, du kan betragte, for derefter at beslutte, om eller hvordan du vil handle på dem. Derfor kan dette perspektiv være en stor hjælp, når du står i livssituationer, hvor det gør ondt at være

Mindfulness-øvelser består af uformelle og formelle øvelser. Eksempler på uformelle øvelser er bevidst nærværende aktiviteter som; bevidst nærværende spisning, rengøring, bilkørsel etc. Eksempler på formelle øvelser er siddende meditationer; opmærksomhed på vejtrækning, kropsfornemmelser, lyde, tanker etc. og bevægelsesmeditationer; gående meditation, bevidst nærværende yogastrækøvelser etc.



Øvelser

Findes i appendiks:

- Uformelle øvelser i mindfulness
- Enkle måder at komme tilstede på
- Formel øvelse i mindfulness
- 4-7-8 -teknikken



Værdier, mål og engagerede handlinger

"He, who has a why to live for, can bear almost any how" Nietzsche

Værdierne er den motiverende kraft i ACT. Vores værdier er de livsveje, vi følger livet igennem, som rummer, men ikke er bundet af de ting, vi gør, for at udleve dem. Værdier er det, der giver livet mening. Alt det, der er vigtigt for dig på et dybere plan, afspejler dine værdier. Det er grundlaget for, hvordan du vælger at leve dit liv, og de afgør, hvilken retning du ønsker at gå. Dine værdier er med andre ord et praktisk redskab, som du kan bruge, til at skabe det liv, du ønsker dig.

Nøglespekter ved værdier:

- Værdier er selvalgte og ønskede
- Værdier er globale
- Værdier er her og nu (mål er i fremtiden)
- Værdier er ikke følelser
- Værdier skal ikke begrundes
- Værdier er ikke rigide leveregler
- Værdier gælder for hele livet og vitaliserer dit liv ved at give det en retning og en mening. Værdierne beriger dit liv gennem muligheden for stadig udvikling. Mål ophører derimod, i takt med, at du når dem eller ændrer dem
- Værdier knytter sig til de gængse livsdomæner som blandt andet parforhold, forældreskab, arbejde, uddannelse, egenomsorg, fritid og åndelighed
- Værdier kan defineres som overordnede kvaliteter og principper, som vi tilføjer vores handlinger, og man kan tænke på dem som begreber, der er universelle, uopnåelige og abstrakte, og som vi vælger at knytte til handlemønstre, der er meningsgivende, og som kan fungere som koordinater for vores adfærd over (livs) lange tidsepisoder
- I ACT er værdier vedvarende positive forstærkere, som gør acceptprocesserne meningsfulde. Smerten skal ikke opleves for smertens skyld, men fordi smerten ellers hindrer en i at leve det liv, man vil



Øvelse

Grundværdier:

Tænk på noget, der er vigtigt for dig. Det kan være hvad som helst. Spørg derpå dig selv, på samme måde som et spørgende barn, "hvorfor det", du tænker på, er vigtigt for dig. Hvis du finder et svar, spørger du igen og bliver ved med at spørge, til du når til det punkt, hvor der ikke længere er noget svar at give.

Hvad er vigtigt for dig? (Hvorfor?)

Hvordan vil du gerne kende dig selv? (Hvorfor?)

Hvordan vil du gerne være som menneske? (Hvorfor?)

I en verden hvor du kan vælge, at dit liv skal handle om noget bestemt, hvad vil du så vælge? (Hvorfor?)

I hvilken værdibaseret retning ønsker du at gå? (Hvorfor?)

Hvad forhindrer dig i at gå denne vej?



Værdier vs. mål:

Værdier er ikke det samme som mål, men begge er vigtige på vejen frem imod et meningsfyldt liv. Mål er noget konkret, som du planlægger at opnå, og som kan hjælpe dig til at bevæge dig i den livsretning, som tilsvare dine værdier. Uden en plan for hvordan du bevæger dig i en bestemt retning, kommer du ingen steder. Det er derfor, det er så vigtigt med mål. Ved at opstille mål, skaber du en plan for, hvordan dine værdier kan få et udtryk i dit liv.

Hvordan undgår du, at smerten bliver det store monster, der hindrer dig i at komme videre i livet mod dine mål og værdier?

- Dine smerter bestemmer ikke, hvem du er. Hvem du er, bestemmes af de værdier, som du lader dit liv styre af. Det er disse ting, som du vil blive husket for
- At leve dit liv i overensstemmelse med dine værdier, er et langt mere givende alternativ end at leve et liv begrænset af dine smerter
- At lære at se på vores tanker og ikke ud fra tankerne
- Hvis du ikke er smerterne, hvem er du så?

Det er værdierne i tilværelsen, som danner retning for det liv, vi har, og som har betydning for, om vi oplever vores liv som et liv med mening og et liv, der er tilfredsstillende for os. Der kan være mange udfordringer, som kan hindre dig i at nå i retning af det der er værdifuldt for dig, og derfor kan det være en ide at overveje disse udfordringer, med det mål at lægge en strategi for, hvorledes disse hindringer eventuelt kan overkommes. Måske kan alle mål heller ikke nås fuldt ud eller ikke på samme måde som tidligere. Nye veje til at nå i retning af målene kan derfor også være værd at overveje.



Øvelser i appendiks:

- Lav din egen værditerning

At leve i overensstemmelse med dine værdier handler ikke om at gøre det, du tror, du bør gøre, det handler om at gøre det, som får dig til at føle dig vital og levende. Det er vigtigt at du lever dit liv, og ikke et liv baseret på andre menneskers forventninger til dig.

Hindringer i vejen for det liv du vil leve

Hvad kan du gøre, når du støder på hindringer på vejen? Der vil altid være hindringer. Der vil være perioder hvor smerterne er overvældende, og livet er svært.

På nuværende tidspunkt ved du allerede, hvordan du skal takle de forhindringer, du møder på vejen mod det liv, du vil leve;

- Indtag iagttagerens perspektiv. Adskil dig fra dine tanker. Se på tankerne fremfor ud fra dem
- Mind dig selv på dine værdier, og vælg at tage et skridt i din værdibaserede livsretning
- Inviter smerten, forhindringerne og de indre diskussioner

WORK



Plan for engageret handling

Når du støder på forhindringer på din vej eller kommer væk fra den tankegang og de færdigheder, du har lært at bruge i ACT, er det vigtigt med en handleplan. For at handleplanen skal fungere, skal den være realistisk og funktionel.

Engageret handling betyder at vælge at gøre noget, og derpå sørge for rent faktisk gøre det.

Det er, når du kombinerer accept med engagement, at du skaber plads til et værdifuldt liv.

- Engageret handling, eller værdibaseret handling, er helt overordnet formålet med ACT. Udtrykket dækker over evnen til at handle værdibaseret gennem livet
- Hvor værdier giver den overordnede retning for vores liv, så er engageret handling den type adfærd, der fører os i værdibaseret retning
- Når vi tænker tilbage på succeser og fiaskoer i livet, vil de alle kredse om ting, vi har gjort eller ikke gjort
- Engageret handling er de dristige skridt, vi tager, når vi begynder at ændre på fastlåste og uhensigtsmæssige handlestrategier

Vi har bedt dig om at tage et beslutsomt skridt i retning mod det liv, du værdsætter. Tag endnu et skridt, og så et til, og derefter atter et. At leve et værdifuldt liv er ikke at være fremme ved målet. Livsværdier er ikke et bestemmelsessted, men en retning. Det er en proces, et skridt af gangen. Og hver dag kan du vælge at gå i retning af dine værdier, eller du kan vælge at ikke gøre det.





Forestil dig, at stå midt på en vippe. På den ene side af vippet ligger dine problemer, og på den anden side ligger dine værdier. Så længe du står stille, er der ligevægt. Så snart du tager et skridt til den ene eller anden side, vil vippet vippe. Du bestemmer om vippet skal vippe til "problem siden" eller til "værdi siden". Overvej hvad side du går til i dit liv, og hvilke konsekvenser dette medfører.

Øvelse i appendiks:

- Barrierer – Gamle selvhjælpsstrategier – Engageret handleplan
- Villigheds – og handleplan
- Engageret handleplan for fremtidige barrierer
- Chauffør på din egen livsbus
- Lav dit eget smertemonster



Accept, engagement og handling

De værktøjer og færdigheder, du er blevet præsenteret for, vil hjælpe dig til at leve et meningsfuldt liv - hinsides smerterne. Smerterne er kun en lille del af den mangefacetterede helhed, som er dig. Beslut dig for at leve et værdibaseret liv, og træf forpligtende valg i den livsretning, som er din.

Slip kampen- lev livet!

"Den drivkraft der får mennesket til at vælge livet, er viljen til at finde en mening med det. Føler vi, at vi er frataget denne mulighed, oplever vi en stærk modløshed og tomhed. Vi har friheden til at finde mening med vores eksistens og til at vælge vores holdning til lidelsen. Meningen med livet ophører aldrig, selv ikke i livets sidste øjeblikke" Viktor Frankl

APPENDIKS



Kort sagsformulering

1. Hvilken værdibaserede retning ønsker du at bevæge dig i? Hvilke værdier er vigtige for dig? Er der nogle konkrete værdibaseret mål, du ønsker at nå?

2. Hvad forhindrer dig i at gøre det?

a. Hvordan vil du kort beskrive dig selv? Hvad er dine største udfordringer?

Hvordan vil du kort beskrive situationen? Hvad fusionerer du med?

Har du nogle regler ift. din smerte, og hvad forhindrer dig i at gøre det?

b. Hvad undgår du? Kan du sætte ord på de tanker, erindringer, følelser eller kropslige fornemmelser, som du forsøger at undgå eller slippe af med?

c. Hvilke strategier har du forsøgt for at slippe af med smerter, uønskede tanker og følelser? Kan du kort beskrive hvordan det har påvirket dit liv? Har du foretaget nogle ufunktionelle handlinger i dit forsøg på at kontrollere eller undvige en svær situation?



Øvelse:

Dagbog over fysiske smerter og lidelse

Ved at føre dagbog over dine smerteoplevelser, lærer du at skelne mellem den grundlæggende fysiske smerteoplevelse (rene smerter) og lidelsesaspektet (urene smerter).

Forsøg at beskrive hvilken situation, som du er i, når smerterne kommer eller når du oplever at smerterne er ekstra stærke. Beskriv den fysiske oplevelse (rene smerter), og skaler smerterne fra 0-10. Beskriv så dine reaktioner på de fysiske smerter (lidelsesaspektet). Beskriv graden af lidelsen på en skala fra 0-10.

Tag gerne et kopi af skema, og vi opfordrer dig til at udfylde det i minimum en uge.



Situation	FYSISKE SMETER		LIDELSE	
	Smertebeskrivelse	Styrke	Smertebeskrivelse	Styrke
Bukkede mig ned for at samle legetøj op	Skarp smerte i ryggen	6	Tænker det er håbløst. Endnu en ting jeg skal være forsigtig med. Jeg duer ikke til noget mere. Tager en pille, selv om jeg ikke kan lide at tage de her piller. De gør mig sløj og jeg tager på af de	9





Øvelse: Hexaflex

Tilstedeværelse i nuet

I denne øvelse i bevidst nærvær, vil vi bede dig om at sætte dig ret op og ned. Sæt dig gerne lidt ud fra en stol, så dine fødder berører underlaget, men på en måde hvor ryggen ikke hviler mod rygstøtten. Lad dine skulder falde. Lad kroppen hvile i sig selv. Sid behageligt og afslappet, men stadigvæk med rank ryg.

Luk forsigtigt øjnene, eller fikser dine øjne på et bestemt sted, alt efter hvad du foretrækker.

Brug nu et øjeblik på at lægge mærke til, hvordan du sidder. Mærk føddernes berøring mod gulvet. Mærk kroppens berøring mod stolen. Og læg mærke til, hvordan du trækker vejret. Læg mærke til, hvad du kan høre. Læg mærke til, hvad du kan føle imod din hud. Læg mærke til, hvad du kan smage eller mærke i din mund. Kan du lugte eller mærke noget i dine næsebor? Læg mærke til, hvad du føler. Læg mærke til, hvad du tænker. Om dine øjne er åbne, hvad kan du se?

Hvad oplevede du?

Ren bevidsthed

Du har lige observeret dig selv. Det er altså en del af dig derinde, som kan lægge mærke til alt, hvad du ser, hører, rører ved, smager, lugter, tænker og føler. Lad os f.eks. kalde den "det iagttagende selv". Du må også gerne finde et eget navn til den del i dig.

Hvad er vigtigt for dig

Brug nu et øjeblik på at reflektere over hvad, der er vigtigt for dig. Noget som er vigtigt dybt i dit hjerte. Og noget der motiverer dig. Noget du gerne vil opnå, på trods af smerterne. Måske handler det om din sundhed og velbefindende. Måske handler det om dit arbejde. Måske handler det om at forbedre situationen med din familie eller opbygge bedre personlige relationer.

Engageret handling

Brug et øjeblik på at reflektere over, hvorfor det er vigtigt for dig at følge det her forløb. Du skal investere tid og energi, og nogle øvelser vil måske fremkalde nogle ubehagelige tanker og følelser i dig. Og alligevel gennemfører du øvelserne. Du handler for at forbedre og berige dit liv.

Tilstedeværelse i nuet (igen)

Fokuser nu på dine lunger. Forsøg at presse al luften ud af dem, indtil der ikke er mere tilbage, og lad dem så stille og roligt fyldes af sig selv. Forsøg at holde hele dit fokus på

vejrtrækningen. Læg mærke til, hvordan luften strømmer ind og ud. Læg mærke til, at lige så snart lungerne er tomme, fylder de sig automatisk igen, helt af sig selv. Du kan tage en dyb indånding, hvis du ønsker det, men læg mærke til, at der egentlig ikke er nogen grund til det: Vejrtrækningen sker helt af sig selv. Og nu vil vi bede dig om at acceptere en udfordring; I de næste par minutter skal du fastholde din opmærksomhed på din vejrtrækning og observere den, mens luften strømmer ind og ud.

Observer dine tanker

Din bevidsthed er en mester i at fortælle historier, eller søge din opmærksomhed. Det vil gøre den næste øvelse svær. Du vil opdage, at din bevidsthed vil forsøge at trække dig væk fra det fokus, du forsøger at fastholde. Prøv, om du kan lade tanker komme og gå, som om det blot var biler, der kører forbi udenfor dit hus. Fasthold din opmærksomhed på din vejrtrækning. Læg mærke til dit åndedræt, der strømmer ind og ud. Læg mærke til din mave, der bevæger sig ind og ud. Læg mærke til din brystkasse, der hæver og sænker sig. Lad din bevidsthed snakke løs, som om den blot er en radio, der kører i baggrunden. Prøv ikke på at slukke for radioen; det er umuligt. Ikke engang mestre i Zen kan gøre det. Bare lad den spille i baggrunden, og hold din opmærksomhed fast på din vejrtrækning.

Åbne op

Efterhånden som denne øvelse fortsætter, vil følelserne og fornemmelserne i din krop ændre sig. Der vil måske dukke behagelige tanker op – som fredfyldthed, ro og afslapning – og der vil måske dukke ubehagelige følelser op – som kedsomhed, frustration, angst eller smerter. Prøv, om du kan give disse følelser lov til at være, præcis som de er i dette øjeblik. Igen og igen vil du drive væk i dine tanker. Så snart du bliver opmærksom på det, skal du anerkende det og genfokusere på din vejrtrækning. Dette er ikke en afspændingsteknik. Du prøver ikke at slappe af. Målet er at lade dine følelser være, som de er, at føle det, du måtte føle, uden at kæmpe med det. Så hvis du bemærker en vanskelig følelse, skal du sige til dig selv: Her er en følelse af frustration, eller: Her er en følelse af angst, eller: Her er en følelse af kedsomhed. Anerkend, at den er der, og fasthold din opmærksomhed på din vejrtrækning.

Afslutning –ren bevidsthed (igen!)

Livet er som et sceneshow. Og på den scene befinder sig alle dine tanker og alle dine følelser og alt, hvad du kan se, høre, røre ved, smage og lugte. I ovenstående øvelse dæmpede du lyset på scenen og fokuserede et spotlight på din vejrtrækning. Og nu er det tid til at tænde resten af scenelyset. Denne vejrtrækning foregår inden i din krop, så nu skal du sætte lyset imod din krop: Sæt dig ret op og ned i stolen, og læg mærke til dine arme og ben, hoved, hals, bryst og mave. Og din krop er inde i et rum, så nu skal du rette lyset imod rummet omkring dig. Se dig omkring, og læg mærke til, hvad du kan se og høre og lugte og smage og røre ved. Og læg mærke til, hvad du tænker. Så der er altså en del af dig derinde, som kan lægge mærke til alt: Alt hvad du ser, hører, rører ved, smager, tænker, føler eller gør på ethvert givet tidspunkt.

Og dermed er denne øvelse slut.

DINE FORETRUKNE UNDGÅELESSTRATEGIER

I denne øvelse har vi fokus på undgåelsesadfærd. Det vil sige alle de ting, som vi gør for at undgå psykisk og fysisk smerte. Skriv gerne dine foretrukne undgåelsesstrategier ned. Vi har givet nogle eksempler for at hjælpe dig i gang.

Undgåelse

At blive indenfor.

At drikke.

At takke nej til noget jeg er bange for, vil forstærke mine smerter.

At undgå visse mennesker.

Skriv dine foretrukne undgåelsesstrategier ned.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____



Resultatet

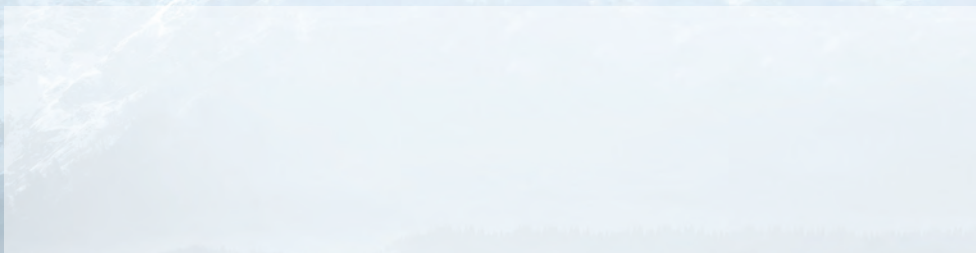
Din næste opgave er at udfylde nedenstående skema. I venstre kolonne skal du plotte alle de undvigelsesstrategier ind, som du lige har beskrevet ovenfor. Tænk over hver af disse strategier et øjeblik. Prøv om du kan huske, hvornår du har brugt strategien i løbet af de seneste par uger. Og besvar så følgende spørgsmål for hver strategi.

1. Var din adfærd effektiv på kort sigt? Hjælp den dig med andre ord med at mindske smerten, med at undgå den eller med at lindre den? Du kan svare ja, måske nej i anden kolonne.
2. Var din adfærd effektiv på lang sigt? Fik den smerten til at forsvinde fra dit liv i det lange løb, og mindskede den smerten betragteligt? Er du generelt blevet mindre usikker, angst eller ensom osv.? Her kan du også svare ja, måske eller nej. Skriv dit svar i tredje kolonne.
3. Endeligt vil vi bede dig om at overveje, hvordan du godt kunne tænke dig at leve dit liv. Spørgsmålet er, om din nuværende strategi hjælper dig med at få det liv. For hvert eksempel på undvigelsesadfærd (fra den yderste venstre kolonne), skal du spørge dig selv, om den har bragt dig tættere på det liv, du gerne vil leve. Du kan svare ja, måske eller nej. Skriv dine svar i yderste højre kolonne.



Undgåelses- adfærd	Hvordan har det virket på kort sigt?	Hvad har de langsig- tige konsekvenser været?	Har det bragt dig tættere på det der er vigtigt for dig?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Når du har udfyldt skemaet, så kig på dine svar. Hvad er konklusionen?





Øvelse:

Dagbog over smerterelaterede tanker

Ved at føre dagbog over smerterelaterede tanker vil du opdage at dine tanker sandsynligvis beskæftiger sig langt mere med smerter end du havde troet. Du vil sandsynligvis også opdage at en stor del af tankerne er nedtrykkende og triste.

Dine tanker er ikke forkerte. Og intet af dette betyder at du er et dårlig menneske. Under så svære omstændigheder som det at leve med kroniske smerter er, er det helt naturligt at have alle disse tanker.

Det kan være svært at opdage, hvor meget dine smerterelaterede tanker faktisk fylder i dit liv, og hvilke konsekvenser det har på din livskvalitet. Men dette er et fantastisk udgangspunkt for at bevidst vælge at reagere på en anden måde. Bevidstheden om hvordan tankerne påvirker dig, giver dig mulighed til at benytte de deffusions øvelser, som vi senere skal lære dig.

Tid	Dine tanker om smerten	Smertens intensitet	Handling tanken medførte
24:00			
01:00			
02:00			
03:00	Vågnede med smerter i lænden. Jeg magter ikke flere dage med de her smerter	7	Stirrede op i loftet og forsøgte ikke at føle noget
04:00			



05:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00	Om det ikke var for smerterne, ville jeg have været på arbejde nu	8	Lagde mig i sengen og græd
10:00			
11:00			
12:00			



13:00	Føler mig værdiløs og ensom. Ingenting hjælper mod smerterne. Jeg kan vel lige så godt give op	10	Tog nogle tabletter for at lindre smerterne. Græd. Aflyste gåturen med min veninde
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00	Hvad er der blevet af mit liv	8	Tog en drink og gik tidligt i seng
21:00			
22:00			
23:00			

ØVELSE: "CITRONER, CITRONER, CITRONER":

Det er naturligvis intet forkert ved at tænke. Men der opstår et problem, når vi kun formår "at se fra vores tanker" frem for at "se på vores tanker".

Se en citron for dig. Hvad er en citron? Hvordan ser den ud? Hvordan føles den?

Prøv nu, og smage, hvordan en citron smager. Kan du det? Hvis det er tilfældet, så beskriv smagen, så godt du kan.

Det er usandsynligt, at du har citron i munden lige nu, men du er fuld af smagen af citron. Det er effekten af den funktionstransformation, som er indebygget i det menneskelige sprog.

Forsøg nu at sige "citron" så hurtigt du kan.

Find et roligt sted. Begynd at sige ordet "citron" så hurtigt du kan i de næste 30 sekunder. Bliv blot ved med at sige "citron" i hele dette tidsrum. Sig ordet, så hurtigt du kan, mens du stadigt udtaler det klart. Tag tid, og se hvad der sker.

Begynd nu: "Citron, citron, citron..."

Hvordan følte det? Gør dig nu et par notater om din reaktion.

Hvad sker der med betydningen af ordet? Fremkaldte ordet det samme billede på en citron som før du udførte øvelsen? Og sker der ellers noget nyt?

Mange opdager f.eks. en sammenrækning af ord. Mange oplever at ordets betydning midlertidig går i opløsning under øvelsen.

Prøv nu, noget lidt anderledes. Tag din smerte, eller en af dine negative tanker du har, når du er virkelig hård ved dig selv. Giv den udtryk i ét ord. På en skala fra 0-100, vurder så hvor ubehageligt det er at tænke på, at dette ord passer på dig.

0-----100.

Hvor sandt eller troværdigt synes dette ord at være, når det anvendes på dig?

0-----100.

Nu gør du præcis det samme som du gjorde med ordet "citroner".

(Øvelse 30 sekunder)

Hvad erfarede du? Havde ordet samme emotionelle indvirkning på dig, når du sagde det hurtigt? Hvordan var det eventuelt anderledes? Hvor ubehageligt er det nu at tænke på, at ordet passer til dig?

0-----100.

Hvor sandt eller troværdigt synes dette ord at være, når det anvendes på dig?

0-----100.

Vi har set, at omkring 95 % af dem, der udfører denne øvelse, oplever en reduktion af ordets troværdighed. Bemærk, at du stadig ved, hvad ordet betyder, men for de fleste er dets emotionelle funktion aftaget.



Øvelse:

Fra "Men" til "Og"

I denne deffusions-øvelse ønsker vi at vise dig, hvor meget forskel et lille ord kan gøre for din opfattelse af og din væren med en smerterelateret, udfordrende situation. Forsøg i de næste to dage at være opmærksom på dine tanker og udtalelser med "men", og skriv det ned i skemaet.

Vi opfordrer dig til at benytte dig af en eller flere deffusions-øvelser hver dag, da øvelserne ellers vil være af begrænset nytte for dig. Husk at alt der er med til at skabe en afstand mellem dig og dine tanker, kan bruges som en deffusions-øvelse.

men

men

men

men

men

men

men

men

men

Lad os se på hvad som sker når du udskifter "men" med "og". Hvilke konsekvenser vil det have for din tilværelse?

Og

Og

Og

Og

Og

Og

Og

Og

Og

Værdierne og grundholdningerne i mindfulness

Venlighed

Møde det du sanser i din krop f.eks. uro, rastløshed eller de tanker, der går gennem dit hoved, med venlighed. Det er okay, at det er, som det er.

Åbenhed

Uanset hvad der dukker op, så mød det som det er uden at forsøge at ændre eller undvige det.

En begynders sind

Læg mærke til det du registrerer, som var det første gang, du mødte noget sådant – med nysgerrighed og interesse.

Tålmodighed

Når du bliver urolig, oplever kedsomhed, intense følelser eller får tanker om, at det tager lang tid, eller du ikke kan holde det ud – så giv slip på tanken og ret opmærksomheden mod den fysiske fornemmelse, eller sansning, der er tilstede.

Vedholdenhed

Mød det du sanser i opmærksomhedsfeltet, i din krop, i dine følelser, eller hvad der går gennem dit hoved med vedholdenhed: Hold fast i det du gør. Du træner dig i at kunne være i alt det, der måtte dukke op fra øjeblik til øjeblik. Vær opmærksom på, når du glider med tanker.

Udholdenhed

Ind imellem vil du møde intense følelser og kropslige fornemmelser. Nogle gange vil de mindskes, måske opløses og andre gange de intensiveres – så udhold at være i det, der er.

Mod

At observere det, du sanser i din krop, kræver ofte, at du motiverer mod til at møde og være i det, der er.

Har du selv flere pejlemærker, når du mediterer? Måske medfølelse?

Fra app'en "Mindfulness i hverdagen" af Allan Bau Pedersen

UFORMELLE ØVELSER I MINDFULNESS

(ACT teori og praksis-arbejdsark, Dansk psykologforening)

1. Mindfulness i dine morgenrutiner

Udvælg en aktivitet, som udgør en del af dine daglige morgenrutiner, som for eksempel at børste tænder, barbere dig, rede sengen eller tage et brusebad. Når du gør det, skal du fokusere fuldstændigt på det, du gør: kroppens bevægelser, smagen, berøringen, lugten, synsindtrykkene, lydene og så videre. Læg mærke til, hvad der sker, med en åben og nysgerrig holdning. Når du for eksempel er i brusebad, skal du lægge mærke til vandet, når det sprøjter ud af bruserhovedet, når det rammer din krop, og når det gurgler ned i afløbet. Læg mærke til vandets temperatur og følelsen af det i dit hår og på dine skuldre, og når det løber ned over dine ben. Læg mærke til lugten af sæbe og shampoo og følelsen af dem mod din hud. Læg mærke til synet af vanddråberne på væggen eller på badeforhænget, vandet, der drypper ned over din krop, og dampen, der stiger op. Læg mærke til dine armes bevægelser, når du vasker dig eller skrubber dig eller gnider shampoo ind i håret.

Når der dukker tanker op, skal du anerkende dem og lade dem komme og gå som biler, der kører forbi. Igen og igen vil du blive fanget af dine tanker. Så snart du opdager, at det er sket, skal du roligt anerkende det, lægge mærke til, hvilken tanke det var, der distraherede dig, og føre din opmærksomhed tilbage til brusebadet.

2. Mindfulness ved husholdningspligterne

Udvælg en aktivitet, som for eksempel at stryge tøj, vaske op, støvsuge – noget hverdagsagtigt og trivielt, du er nødt til at gøre for at få dit liv til at fungere – og gør det med bevidst nærvær. Når du for eksempel stryger tøj, skal du lægge mærke til tøjets farve og form og det mønster, folderne danner, og det nye mønster, når folderne forsvinder. Læg mærke til dampens syden, den knirkende lyd fra strygebrættet, den svage lyd af strygejernet, når det glider hen over tøjet. Læg mærke til din hånds greb om strygejernet og din arms og din skuldres bevægelser.



Hvis der opstår kedsomhed eller frustration, skal du simpelthen anerkende det og bringe din opmærksomhed tilbage på det, du foretager dig. Igen og igen vil din opmærksomhed strejfe væk. Så snart du opdager, at det er sket, skal du roligt anerkende det, lægge mærke til, hvad det var, der distraherede dig, og bringe din opmærksomhed tilbage på din aktuelle aktivitet.

3. Mindfulness ved behagelige aktiviteter

Udvælg en aktivitet, du nyder at udføre, som for eksempel at putte dig ind til en person, du holder af, spise frokost, kæle med katten, lege med hunden, gå tur i parken, lytte til musik, tage et lindrende varmt bad og så videre. Udfør denne aktivitet på en bevidst nærværende måde: Engager dig fuldstændigt i den, brug alle dine fem sanser og nyd hvert eneste øjeblik. Hvis og når din opmærksomhed strejfer, skal du, så snart du opdager det, lægge mærke til, hvad det var, der distraherede dig, og igen engagere dig i det, du er i gang med.



ENKLE MÅDER AT KOMME TIL STEDE PÅ

(ACT teori og praksis-arbejdsark, Dansk psykologforening)

Læg mærke til fem ting

Dette er en enkel øvelse i at centrere sig selv og engagere sig i sine omgivelser. Udfør den dagen igennem, især når du føler, at du er ved at blive fanget af dine tanker og følelser:

1. Stop op et øjeblik.
2. Se dig omkring og læg mærke til fem ting, som du kan se.
3. Lyt omhyggeligt og læg mærke til fem ting, som du kan høre.

Læg mærke til fem ting, som du kan føle er i kontakt med din krop (for eksempel dit arm-båndsur imod dit håndled, dine bukser imod dine ben, luften imod dit ansigt, dine fødder imod gulvet, din ryg imod stoleryggen).



Tag ti indåndinger

Dette er en enkel øvelse i at centrere sig selv og etablere kontakt med sine omgivelser. Udfør denne øvelse dagen igennem, især når du føler dig fanget af dine tanker og følelser:

1. Tag ti langsomme, dybe vejtrækninger. Fokuser på at ånde ud så langsomt som muligt, indtil dine lunger er helt tomme – og giv dem så lov til at fylde sig igen af sig selv.
2. Læg mærke til følelsen af dine lunger, der tømmer sig. Læg mærke til, at de fylder sig igen. Læg mærke til, hvordan din brystkasse udvider sig og trækker sig sammen. Læg mærke til, hvordan dine skuldre sagte hæver og sænker sig.
3. Prøv, om du kan lade dine tanker komme og gå, som om de blot er biler, der kører forbi uden for dit hus.
4. Udvid din bevidsthed: Læg på samme tid mærke til din vejtrækning og din krop. Se dig derefter omkring i rummet og læg mærke til, hvad du kan se, høre, lugte, røre ved og føle.

At kaste anker

Dette er en anden enkel øvelse i at centrere sig selv og forbinde sig med verden omkring sig. Udfør den dagen igennem, især når du finder dig selv fanget af dine tanker og følelser:

1. Placer dine fødder fladt mod gulvet.
2. Skub fødderne nedad – læg mærke til gulvet under dig, læg mærke til, hvordan det understøtter dig.
3. Læg mærke til muskelspændingerne i dine ben, når du skubber dine fødder nedad.
4. Læg mærke til hele din krop – og følelsen af tyngdekraften, som flyder ned gennem dit hoved, din ryggrad og dine ben og ned i dine fødder.
5. Se dig nu omkring og læg mærke til, hvad du kan se og høre omkring dig. Læg mærke til, hvor du er, og hvad du gør.





ØVELSE FORMEL ØVELSE I MINDFULNESS

Vejtrækning og Accept-øvelse

Afsæt 20-30 minutter til denne øvelse (men gerne længere tid, hvis du ønsker det).

Find et roligt sted, hvor du ikke bliver distraheret.

Sæt dig i en behagelig stilling, helst siddende opret, hvor du retter ryggen og sænker skuldrene (det er ok at ligge, men det er meget let at falde i søvn!). Luk derefter øjnene, eller ret blikket mod et bestemt sted. Lad kroppen hvile i sig selv.

Mærk føddernes berøring mod gulvet, og mærk kroppens berøring mod stolen.

Begynd med at komme i kontakt med dit åndedræt, og lad din vejtrækning finde sin egen naturlige hastighed og rytme. Din naturlige vejtrækning, som den er, når du ikke tænker på den. Du behøver ikke at påvirke din vejtrækning. Tillad bare kroppen at passe sig selv. Det eneste du behøver at gøre er, at være tilstedeværende i din naturlige, rolige vejtrækning.

(Lad der gå 30 sek.)

Nu foreslår jeg at du observerer din vejtrækning på en nysgerrig måde. Er dit åndedræt dybt eller overfladisk? Hvilken rytme har det? Hvor i kroppen kan du mærke dit åndedræt? Forsøg at lad være med at vurdere dit åndedræt. Observer blot hvert åndedræt præcis som det er.

(Lad der gå 30 sek.)

Din udfordring i resten af øvelsen er at fastholde din opmærksomhed på din vejtrækning. At observere den. Og når luften strømmer ind og ud af dig, skal du lægge mærke til de forskellige fornemmelser, du føler i din krop. Følg - åbent og nysgerrigt, din vejtræknings bevægelser, når den strømmer igennem din krop. Læg mærke til, hvad der sker i dine næsebor. Læg mærke til, hvad der sker i dine skuldre. Læg mærke til, hvad der sker i din brystkasse, Læg mærke til, hvad der sker i din mave.

(Lad der gå 30 sekunder)

Bliv ved med at observere hvad der sker i din krop, og når du gør det, skal du lade din bevidsthed snakke løs som en radio. Prøv ikke at slukke for den, det vil kun få den til at snakke højere. Fasthold din opmærksomhed på vejtrækningen.

Fra tid til anden vil din bevidsthed fange dig med en tanke og trække dig ud af øvelsen. Dette er normalt og naturligt – og det vil blive ved med at ske. Faktisk klarer du dig rigtigt godt, hvis du kan holde din opmærksomhed i bare 10 sekunder før det sker! Så snart du bliver bevidst om, at du er blevet fanget af en tanke, skal du roligt anerkende det, og kom lige så stille tilbage til dit åndedræt. Du vil opleve at blive "fanget" igen og igen, og hver

gang vender du blot dit fokus tilbage til dit åndedræt. Dette vil opbygge din evne til at fokusere. Du vil også selv erfare, at du ikke kan styre dine tanker. Tankerne kommer og går, som skyer på himlen, eller som blade der flyder ned ad en Å. Og du kan lære at lade tankerne passere, uden at gribe fast og uden at reagere på tankens indhold.

(Lad der gå 5 minutter)

Efterhånden som øvelsen skrider frem, vil dine følelser og kropsfornemmelser ændre sig. Måske vil du lægge mærke til behagelige følelser som ro, afspænding og fred. Måske vil du lægge mærke til ubehagelige følelser som smerter, angst og frustration.

Målet er at give dine følelser og tanker lov til at være, som de er, uanset om de er behagelige eller ubehagelige. Husk, at formålet i denne øvelse er ikke at den skal være på den ene eller anden måde. Formålet er at lære at observere det der sker i dig, lige nu, uden at reagere og uden at dømme.

(Lad der gå 5 minutter)

Nu forslår jeg at du aktivt forsøger at finde en tanke eller følelse som er specielt svær i dag. Det kan være en irriterende tanke/følelse, en stressende eller en smerterelateret tanke/følelse.

(Lad der gå 30 sekund)

Når du har fundet tanken/følelsen, så tag den ind i dig. Og når du tager den her tanke (eller følelse) ind i dit åndedræt, så vil du lægge mærke til, hvad der sker med din vejtrækning, og hvad der sker i din krop. Husk at du ikke behøver at vurdere oplevelsen. Observer blot hvad der sker i din krop og med din vejtrækning.

(Lad der gå 3 min)

Intet af det, der dukker op, er forkert. Alle følelser og tanker er i orden. Også dem du ikke er glade for. Smertefulde tanker og følelser må også få lov til at være der, uden at du går i kamp med dem.

Det er naturligt at tankerne er der. Det er naturligt at følelserne er der. Se om du kan give tankerne og følelserne lov til at være der, hvor de er. Og hvis der er en svær følelse tilstede, såforsøg at navngiv den; "her er kedsomhed", "her er angst", "her er frustration", "her er vrede". Lad så følelserne være, og vend tilbage til din vejtrækning. Fortsæt på denne måde. Observer vejtrækningen, anerkend ubehagelige tanker og følelser, indtil øvelsen er over.

(Lad der gå 2 minutter)

Du kan nu slippe det aktive greb om den stressende, irriterende, smerterelaterede tanke eller følelse. Lad den sejle afsted, og kom tilbage til dit naturlige, rolige åndedræt.

(Lad der gå 40 sek.)

Som en sidste del i den her øvelse: tag nu den samme, svære tanke/følelse ind igen. Men denne gang kan du bevidst beholde den naturlige, rolige rytme som din vejtrækning har, når du fokuserer på tanken. Observer hvad der sker med denne irriterende, smertefulde tanke, når den bliver en del af dit naturlige, bevidste og rolige åndedræt.

(Lad der gå ca. 1 minut)

Vi skal om et kort øjeblik afslutte denne øvelse. Inden vi afslutter, kommer en opfordring til dig selv;

"Jeg tillader alle de oplevelser som kommer til mig. Jeg tillader alle minder af det, som er forbi. Jeg tillader alle fornemmelser eller impulser til at holde fast eller undgå tanker, følelser eller uro for fremtiden".

Når du føler dig klar, kan du i dit eget tempo, åbne øjnene. Og hvis du vil, stræk dig lidt, og igen engager dig i verden omkring dig.

Godt gået!

Øvelsen er nu slut.



ØVELSE:

4-7-8 -TEKNIKKEN

4-7-8 – teknikken er en 2 minutters åndedrætsøvelse for reducere af stress, reducere af smerter og forbedring af søvn.

Når man har kroniske smerter vil mange opleve et øget stressniveau og udfordringer med søvn. 4-7-8 teknikken er en meget effektiv måde at slappe af på, igennem bevidst vejrtrækning. Denne forskningsbaserede metode blev udviklet af Dr. Andrew Weil, og den er i dag en anerkendt metode til at reducere oplevelsen af smerte og stress, samt forbedre kvaliteten af søvn.

4-7-8-teknikken er meget let at gennemføre.

I løbet af den første uge vil du udføre 4-7-8-teknikken fire gange dagligt á 2 minutter; En gang når du står op om morgenen; den anden efter din frokost; den tredje, når du kommer hjem om eftermiddagen; og den fjerde omkring en halv time før sengetid.

Derefter er det tilstrækkeligt at udføre den en gang om morgenen, og senere en halv time inden sengetid.

For at lære teknikken:

- Sid et behagligt sted, som gør, at du kan holde din ryg ret
- Placer tungen bag fortænderne i overmunden, lige hvor ganen starter
- Luk nu munden og træk vejret ind gennem næsen, og imens du gør det, tæller du til 4. Og det er alt. Det virker simpelt, men øvelsen går ind og påvirker vores parasympatiske nervesystem, som blandt andet er med til at regulere vores stresshormoner. Du vil gennem øvelsen lære din krop at slappe af.
- Dernæst udånder du al luften fra dine lunger i 8 sekunder og giv samtidig slip på din smerte, din træthed, din frygt og din stress. Dette vil være meget befriende
- Gentag disse punkter 4 gange

Du kan i princippet lave øvelsen alle steder og på alle tidspunkter. Både i akutte situationer eller som forebygning. Det vigtigste er, at du laver øvelsen regelmæssigt til at starte med. Efterfølgende kan du benytte øvelsen ved behov.

VÆRDIER

Hvem er du? Hvad styrer dit liv? Kender du dine værdier? Lever du efter egne værdier, eller andres?

Dine kerneværdier er dine vigtigste værdier. Dine kerneværdier er den røde tråd, der giver dit liv mening. Dine kerneværdier viser, hvem du er, og hvor du gerne vil hen.

Det at blive bevidst om, hvad der er vigtigt for dig, giver større motivation, glæde og overskud.

Hver gang du træffer en vigtig beslutning, så overvej nøje, om den harmonerer med dine værdier. På den måde kommer der sammenhæng mellem den du er, og det du gør.

Fordele ved at kende dine værdier

De hjælper dig til større accept af, hvem du er og hvordan du handler. Værdierne hjælper dig til at finde retning i dit liv. Det bliver lettere at sætte mål. Er du stresset, hjælper dine personlige værdier dig til at prioritere det vigtigste.

Henimod og væk fra værdier

Dine personlige værdier handler om alt det, som er vigtigt for dig at opnå eller undgå. De bestemmer, hvilke uddannelse du tager, hvilke venner du har, hvilke ting du ønsker dig og hvad du vil fokusere på.

Dine henimod værdier er f.eks;

De handlinger du ønsker, f.eks. at dyrke motion og spise sundt.

Hvilke ting du ønsker dig, f.eks. hus, bil, arbejde.

Den adfærd du ønsker dig, f.eks. at kommunikere godt med din partner.

De følelser du ønsker dig, f.eks. frihed, respekt, omsorg, tryghed, humor, glæde, ro.

Dine væk-fra værdier er f.eks;

At komme væk fra frustration, vrede, smerte, depression, usikkerhed

At komme væk fra et dårligt job, eller parforhold

At komme væk fra dårligt helbred

Mange er mere motiveret af deres væk-fra -værdier end deres henimod værdier. Vi ser at de, der ikke følger sine værdier, ofte kommer i modstrid med sine inderste ønsker og behov. Til sidst opbygger du indre spændinger og konflikter, der kan bidrage til at sabotere din effektivitet, fremgang og livsglæde.

Find dine kerneværdier

1. Tænk på en aktivitet du får energi af, og som virkelig gør dig glad, f.eks. en skovtur med din kæreste, børn eller en god ven. Spørg dig selv: Hvad giver det mig, at tage på skovtur med min kæreste/børn/ven? Svar: En følelse af samhørighed. Eller måske nærhed. Dvs. samhørighed og nærhed kunne være nogle af dine kerneværdier.

En anden aktivitet kan være løbetræning. Spørg dig selv: Hvad får jeg ud af løbetræningen? Svar: En følelse af frihed. Dvs. frihed er en af dine kerneværdier.

På samme måde finder du måske ud af, at dit arbejde giver dig personlig udvikling.

2. Find de 3-5 ting du er mest stolt af i dit liv. De ting du er mest stolt af, udtrykker typisk en eller flere af dine kerneværdier. F.eks. at du rejste alene til Indien, da du var 19 år (mod og eventyr), at du er en kærlig mor (kærlighed og omsorg), at du har startet din egen virksomhed (kompetent), at du har løbet marathon (vedholdende), at du er god til at synge (musikalsk) osv.
3. Tænk på nogle af de aktiviteter eller perioder i dit liv, som du bryder dig mindst om. Hvad savnet du mest? Hvilke værdier blev ikke mødt?

Domæner for værdier kan være:

Ægteskab/parforhod

Karriere

Spiritualitet

Forældreskab

Personlig udvikling

Borgerskab

Familierelationer

Fritid

Sundhed/helbred

Venskaber



Liste over værdier:

- Tillid
- Tryghed
- Kærlighed
- Udvikling
- Samhørighed
- Forandring
- Vækst
- Frihed
- Stabilitet
- Anerkendelse
- Fred
- Sikkerhed
- Disciplin
- Sundhed
- Ærlighed
- Tolerance
- Integritet
- Loyalitet
- Ægthed
- Passion
- Humor
- Ro

Hvad er dine værdier:

- Troværdighed
- Lidenskab
- Respekt
- Balance
- Taknemmelighed
- Penge
- Nærvær
- Fællesskab
- Venskab
- Hygge
- Perfektionisme
- Frihed
- Kontrol
- Kreativitet
- Retfærdighed
- Grundighed
- At blive set og hørt
- At rejse
- Nysgerrighed
- Overskud
- Åndelighed
- Udfordringer

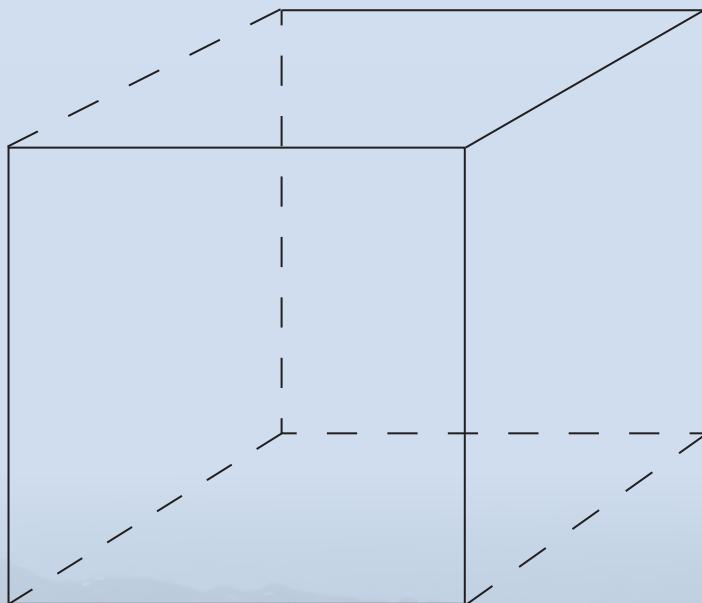
Hvad er dine værdier?



Øvelse:

Lav din egen værditerning

Forstil dig en terning...den har 6 sider, som er lige store. Hver side repræsenterer en værdi for dig. Find nu de 6 vigtigste værdier i dit liv og skriv dem på terningens 6 sider. Én værdi på hver side. Nu har du grundlaget for din værditerning. Det næste du skal er at finde handlinger til din værditerning. Gå til "Engageret handling".





Øvelse:

Barrierer – Gamle selvhjælpsstrategier – Engageret handleplan

Barrierer: Tænk tilbage på møder og hændelser der har været specielt udfordrende for dig på grund af smerterne. Hvilke af disse eller lignende barrierer forventer du at møde på din vej mod et værdibaseret liv?

Forhindring eksempel: "Du skal sidde til et vigtigt møde, men har svært ved at koncentrere dig". På grund af smerter.

Gammelt selvhjælpsstrategi-eksempel: " Du afbryder mødet, og går hjem"

Forhindring nr. 1:

Forhindring nr. 2:

Forhindring nr. 3:

Gamle selvhjælpsstrategier:

I møde med de barrierer der har været specielt udfordrende for dig, hvilke selvhjælpsstrategier har du benyttet? Hvordan har du forsøgt at håndtere smerterne?

Gammelt selvhjælpsstrategi-eksempel:

Gammel selvhjælpsstrategi 1:

Gammel selvhjælpsstrategi 2:

Gammel selvhjælpsstrategi 3:

Brug nogle minutter på at tænke over hvorvidt disse strategierne har været hjælpsomme eller ej. Hvor effektive var de på kort sigt? Og hvor effektive var de på lang sigt?

Gammel selvhjælpsstrategi 1:

Kort sigt	Lang sigt

Gammel selvhjælpsstrategi 2:

Kort sigt	Lang sigt

Gammel selvhjælpsstrategi 3:

Kort sigt	Lang sigt

Engageret handleplan for fremtidige barrierer:

Når du kikker på, hvilke strategier du tidligere har benyttet dig af (for at håndtere dine smerter) i møde med udfordrende situationer, vil du måske opdage at flere af dine strategier har stået i vejen for at du kan leve et meningsfyldt og værdibaseret liv. Tror du, at du vil kunne acceptere at møde de forhindringer, som du har beskrevet, tage dem med dig, og alligevel handle i overensstemmelse med dine værdier? Hvordan kan du fortsætte at bevæge dig i den livsretning, du ønsker at gå - på trods af smerterne, og på trods af de forhindringer, som du vil møde igennem livet? En konkret handleplan gør det mere enkelt for dig at vide hvad du kan gøre, når du fremadrettet vil møde udfordrende situationer.

Engageret handleplan 1:

Engageret handleplan 2:

Engageret handleplan 3:

Villigheds -og handleplan

Overordnet mål 1:

Det, jeg ønsker at gøre, er (vær specifik):

Grundværdierne, der ligger bag dette mål, er:

Delmål 1:

Delmål 2:

Delmål 3:

Overordnet mål 2:

Det, jeg ønsker at gøre, er (vær specifik):

Grundværdierne, der ligger bag dette mål, er:

Delmål 1:

Delmål 2:

Delmål 3:

Overordnet mål 3:

Det, jeg ønsker at gøre, er (vær specifik):

Grundværdierne, der ligger bag dette mål, er:

Delmål 1:

Delmål 2:

Delmål 3:

Strategi for overordnet mål 1:

Hvad vil jeg konkret gøre for at nå mit mål? Hvad er jeg villig til at acceptere?

Det mindste skridt, som jeg kan begynde med, er:

Det er vigtigt at huske mig selv på at:

Denne tid, dag og dato vil jeg tage mit første skridt mod mit mål:

Strategi for overordnet mål 2:

Hvad vil jeg konkret gøre for at nå mit mål? Hvad er jeg villig til at acceptere?

Det mindste skridt, som jeg kan begynde med, er:

Det er vigtigt at huske mig selv på at:

Denne tid, dag og dato vil jeg tage mit første skridt mod mit mål:

Strategi for overordnet mål 3:

Hvad vil jeg konkret gøre for at nå mit mål? Hvad er jeg villig til at acceptere?

Det mindste skridt, som jeg kan begynde med, er:

Det er vigtigt at huske mig selv på at:

Denne tid, dag og dato vil jeg tage mit første skridt mod mit mål:



Øvelse:

Lav dit eget Smertemonster

Forsøg at se for dig hvordan din smerte ser ud, og beskriv eller tegn dit helt personlige Smertemonster. I eventyrene siger man, at monstrene mister kraft, når de bliver eksponeret. Det samme ser vi ofte, når det gælder kroniske smerter. Når du observerer smerten, og tillader den at vise sig lige som den er, mister den kraft.

Hvis dit Smertemonster levede udenfor din krop...;

..hvilken farve ville det have?

..hvor stort ville det være?

..hvilken form ville det have?

..hvordan ville det lyde?

..hvordan ville det føles? Silkeblødt, hårdt, koldt, varmt, ru?

Kan du strække hånden ud og røre ved monsteret? Hvilke tanker, følelser, eller kropsfølelser frembringer det? Har det et navn? Om du føler vrede eller had, forsøg at anbringe den konkrete tanke eller følelse udenfor din krop, og lav et nyt smertemonster ud af vreden, hadet, tristheden og frustrationen. Giv dem alle farve, størrelse, form, stemme og tekstur. Måske har du nu flere monstre foran dig. Kan du acceptere dem, præcis som du skabte dem? Forsøg blidt at anbringe dem tilbage i din krop, der hvor de tidligere var. Hvad sker så? Kan du rumme disse monstre på samme måde som, du ville kunne rumme et trodsigt barn?



Øvelse:

At være chauffør på din livsbus

Hvad er det, der står i vejen for dig (på din værdibaserede vej mod dine mål), og hvordan skal du møde det?

Hvilke værdier skal du følge?

Hvilken retning skal du køre (mål)?

Engagerede handlinger som stoppesteder på din rute:

første engagerede handling

anden engagerede handling

tredje engagerede handling

fjerde engagerede handling

Smertemonstrene vil forsøge at forhindre dig i at køre videre. Hvad siger de forskellige monstre?

brug nogle minutter på at tænke på de forskellige måder, du kan takle monstrene på.

Findes der en måde du kan acceptere det, som smertemonstrene siger til dig, og samtidig køre videre på din livsvej?

NØDPLANER – Når smerterne er værst

Når der udbryder brand på et skib, er det vigtigt at have en nødplan udtænkt i forvejen, da det i situationen er for sent at tage stilling til dette. Når man har kroniske smerter kan man i perioder få en opblusing af smerterne eller opleve gennembrudssmerter, og man har da på samme måde brug for en nødplan, da man i situationen kan have svært ved at bevare overblikket og tænke klart. Hvis man i forvejen har lavet en nødplan, kan det fritage dig for bekymringer, stress og kaosfølelse. Man kan sige til sig selv: "Nu er jeg røget ind i en smerteforværring. Jeg har prøvet det før, og ved at det går over igen. Indtil da må jeg bruge min nødplan".

Når det er allerværst kan det være nødvendigt at sygemelde sig på uddannelse/arbejde - og måske også fra de daglige aktiviteter hjemme. Gør situationen så behagelig som muligt for dig selv. Nødplaner kan reducere den ekstra stress, som medfører og måske betyder, at forværringen hurtigere klinger af igen.

Gennembrudssmerter

Prøv at score dit højeste smerteniveau på nedenstående VAS-skala (visuel analog skala)

0-----10

Hvor ofte har du gennembrudssmerter? _____

Hvor længe plejer de at vare? _____

Hvad gør smerterne værre? _____

Hvad gør du, når smerterne er værst? _____

LAV DIN EGEN NØDPLAN

Hvad kan du selv gøre:

Praktiske forhold:

Aftaler i forhold til min partner:

Aftaler i forhold til mine børn

Aftaler i forhold til mine venner:

Nyttige hjælpetanker:

PARATSVAR

Eksempler på paratsvar:

Når man er kronisk smerteramt, kan mødet med omgivelserne være udfordrende. Mange oplever, at det at have nogle svar klare, er til stor hjælp. Her er nogle eksempler på svar, som tidligere smerteklienter har foreslået. Brug dem til inspiration, find evt. dem der passer godt til dig, og læg mærke til hvor rart det er at være forberedt på de situationer, der måske tidligere har sat dig til vægs.

Hvordan går det?

Jeg tager én time/én dag ad gangen.
Jeg har gode og dårlige perioder.
Jeg har faktisk ikke lyst til at snakke om det.
Hvis jeg ser bort fra min ryg..., har jeg det ok.
Det går som det plejer; jeg skal nok sige til, hvis det ændrer sig.
Det går af H...til, men jeg gider ikke snakke om det.

Hvad er det du fejler?

Jeg har kroniske smerter.
Jeg har en kroniske smertelidelse.
Jeg har en smertesygdom, som sidder i mit centralnervesystem.
Jeg har ondt i nakken/ryggen, der er ikke noget at gøre ved det.

Hvorfor er du nødt til at hvile dig/tage tidligt hjem?

Min sygdom kræver, at jeg hviler mig.
Jeg har det skidt, og er desværre nødt til at tage hjem.
Jeg har det ikke godt.
Jeg kan ikke holde til mere lige nu.

Hvorfor kan du ikke komme tilbage til dit arbejde/uddannelse?

Jeg har kroniske smerter, og må derfor skifte arbejde.
Jeg magter det ikke pga. smerter.

Hvad får du tiden til at gå med, når du ikke arbejder/går i skole? Hvorfor nedsat tid/timer?

Jeg arbejder derhjemme så vidt mine smerter tillader det.
Jeg prøver at leve med de vilkår, jeg har.
Alting tager længere tid, så derfor skal mængden den enkelte dag være mindre.
Jeg er nødt til at hvile meget pga. mine smerter.

Hvad laver du i fritiden?

Jeg er i gang med at læse en god bog.
Jeg mediterer en del.
Alting tager lang tid for mig, så den fritid jeg har bruger jeg på at lade op.
Så lidt som muligt.

Hvad får du egentlig af medicin?

Jeg tager den medicin, jeg har aftalt med min læge, men det er en privat sag.
Jeg får morfin.
Jeg får noget stærkt smertestillende.
Det ønsker/gider jeg ikke tale om.

Har du overvejet at prøve alternativ behandling?

Jeg har prøvet. Det hjalp ikke. Jeg blev kun fattigere af det.
Jeg har prøvet rigtig meget, hvis jeg får lyst til at prøve andet, så siger jeg til.

Er du sikker på at det ikke er noget psykisk?

Nej, det er det ikke, det udspringer fra noget fysisk.
Ja, men kroniske smerter påvirker mig psykisk

Hvorfor er du sur?

Jeg er ikke sur, men jeg har ondt, og jeg er ked af, hvis det kom til at gå udover dig.
Jeg er ikke sur, men jeg er træt, og jeg har ondt.
Det er en dårlig dag i dag.

Du ser da godt ud! Du ser da ikke syg ud!

Tak!
Jeg vælger at gøre lidt ud af mig selv, selvom jeg har det skidt.
Jeg er også i behandling.
Kroniske smerter er usynlige.
Du kunne heller ikke se, hvis jeg havde sukkersyge.

Hvordan går det med smerterne?

Det går op og ned.
Det er gode og der er dårlige dager.
Det går som det plejer.

Hvornår bliver du rask?

Ja, - det er et godt spørgsmål, som jeg gerne ville kunne svare på.
Jeg drømmer selvfølgelig om, at alting forandrer sig en dag. Men jeg kan ikke stille livet på stand-by indtil da, så indtil videre må jeg leve med det, som det er.
Det er desværre en kronisk lidelse. Så jeg skal lære at leve med det.
Det er der ingen, der kan svare på. Måske skal jeg leve med det resten af livet.

Hvorfor gør du ikke bare sådan...?

Hvis du lige nu trænede?
Det har jeg prøvet, - det hjælper ikke.
Jeg har fået en forklaring fra smertespecialisterne, jeg holder mig til.
Det, du foreslår, vil ikke hjælpe mig.

Hvorfor er dine smerter anderledes? Jeg har da også ondt, men går på job/i skole.

Smerter er forskellige; der er akutte smerter og komplekse kroniske smerter. Mine er de sidste - det er som tinnitus i nervesystemet.

Lever du nu sundt nok?

Jeg gør, hvad jeg kan.
Jeg lever som et "gennemsnitsmenneske".
Det kunne jeg da ikke finde på at spørge dig om!

Hvordan kan du sidde i bilen til..., når du ellers ikke kan sidde?

Hvorfor kan du danse...(eller gøre andre ting), når der er så meget andet, du ikke kan?
Det er et valg - du ser ikke, hvordan jeg har det i morgen.
Ind i mellem vil jeg bare gøre det samme som andre, så betaler jeg prisen bagefter, men det ser du ikke.
Det er et valg - jeg betaler prisen bagefter.

Kan du ikke bare tage dig sammen?

Fortæl mig hvordan.
Det gør jeg hver dag.
Jo, men det hjælper ikke.

Hvordan melder du afbud?

Jeg er ked af det, men bliver nødt til at melde afbud.
Jeg har en rigtig dårlig dag - og kan ikke komme.
Jeg har det skidt og er nødt til at melde afbud.

Fortsæt selv listen...

Accept

Accept betyder ikke at kaste håndklædet i ringen. Det handler om at være forbundet med situationen, som den er her og nu, og at det er situationer, som du ikke kan kontrollere. Du holder op med at bruge energi på at kæmpe imod og tager samtidig et skridt hen imod et mere meningsfyldt liv. Du fokuserer din energi på de ting, du rent faktisk kan ændre.

Autopilot

At handle og tænke uden bevidst opmærksomhed. Mange af vores handlinger er automatiske, og det er også nyttigt. For eksempel at skifte gir, når vi kører bil. Men nogle automatiske adfærds- og tankemønstre kan være skadelige, og derfor er det fornuftigt at blive opmærksom på dem. Forandring er kun muligt gennem bevidstgørelse.

Det observerende jeg

Evnen til at observere det, der sker for, med og i en. Det observerende jeg har evnen til at lægge mærke til tanker, adfærd og fysiske sansendeindræk. Når du bliver opmærksom på det observerende jeg, så forstår du, at du er mere end blot summen af dine tanker, følelser og adfærd. Og du forstår, at det observerende jeg altid er der og har altid været der. Dine omstændigheder ændrer sig, men det observerende jeg er altid det samme. Man kan sammenligne det med skyerne på himmelen. Skyerne ændrer sig, men himlen er altid den samme.

Værdier

Værdier er bevidste valgte livsretninger. De er ikke et mål med en slutdestination, men et niveau, som du sigter efter. Værdier kan ændre sig igennem livet. Hvis du lever i overensstemmelse med dine værdier, vil du opleve, at du føler dig befriet og lettet. Men hvis du ikke lever efter dine værdier, vil du opleve, at du føler dig presset og tynget. Der er noget i vejen, og dit hjerte er ikke åbent.

Gøren/væren

At være i en tilstand af gøren er en aktiv, målrettet tilstand. Når du er i en tilstand af gøren, er du ofte optaget af fortiden eller fremtiden og lever ikke i nuet. Du er også optaget af at ændre din situation. Når du er i en tilstand af væren derimod, kan du rumme det, der er. Man kan bedre håndtere svære situationer. Denne tilstand handler om at være i balance. Når man ofte er i en tilstand af væren, har man også lettere ved at skifte til denne tilstand, når man virkelig har brug for det.

Defusion

Man er i en tilstand af at anskue sine tanker udefra og identificerer sig ikke nødvendigvis med dem. Man forstår, at tanker blot er hændelser i sindet, og derfor reagerer man ikke på dem. Der skabes en afstand imellem tænkeren og tanken. Man ser tankerne som pakker på et samlebånd, hvor man står ved siden af samlebåndet og ser tankerne passerer forbi. I kognitiv fusion dykker man derimod hele tiden ned i pakkerne og er derfor ude af stand til at få et overblik.

Psykisk fleksibilitet

Man er psykisk fleksibel, hvis man bruger de seks bestanddele i ACT: Man accepterer psykisk og fysisk smerte; identificerer sig ikke med sine tankers indhold; lever opmærksomt; er klar over, at man først og fremmest er sin bevidsthed; er klar over, hvad ens værdier er og lever i overensstemmelse med dem; hvis man befinder sig i en svær livssituation og er psykisk fleksibel, så vil man opleve, at situationen påvirker en men at man ikke taber fatningen fuldstændigt. Man kan fortsætte med sit liv.

Undvigelsesadfærd

At undvige negative oplevelser. At undgå følelser som angst, tristhed, vrede og smerte. Der er tre slags undvigelse: lindring (for eksempel alkohol eller mad), forebyggelse (for eksempel at undgå svære situationer), og adspredelse (for eksempel at se fjernsyn, begrave sig i arbejde). Undvigelse virker på kort sigt, men på lang sigt skaber det flere problemer. Så skal du nemlig ikke kun håndtere den oprindelige negative oplevelse, men også den "forurenede smerte" som følge af undvigelsesadfærden.

Engageret handling

I hvor høj grad du træffer beslutninger baseret på dine værdier, og i hvor høj grad du faktisk omsætter dine værdier til praksis vises gennem din adfærd. Med andre ord handler forpligtelse om, at du kæmper for det, du virkelig ønsker.

Mindfulness

Åbent og opmærksomt at observere det, der sker, fra det ene øjeblik til det næste uden at dømme.

ORDLISTE

fra Bohlmeijer & Monique:
Mindfulness for begydere - Lev i nuet



Pensionatet

*At være menneske er som et pensionat,
hver morgen rummer en nyankomst.*

*En glæde, en depression, en ondskab,
en momentan opmærksomhed, der kommer,
som en uventet gæst.*

*Byd dem velkommen og underhold dem alle!
Selv hvis det er en ophobning af sorg,
som voldelig rydder dit pensionat for møbler,*

*giv alligevel hver gæst en ærbødig behandling.
Det kan være, at han renser dig,
I forberedelsen af en ny glæde.*

*Den triste tanke, skammen, ondskabsfuldheden,
Mød dem smilende ved døren, og byd dem indenfor.*

*Vær taknemlig for, hvem der en kommer,
fordi hver eneste er blevet sendt
som en ledetråd fra det hinsidige.*

Coleman Barks

Forslag til videre læsning

Ghaderi & Parling	"Lev med din krop"
Grønland & Rasmussen	"Rundt om ACT"
Russ Harris	"Lykkefælden"
Russ Harris	"ACT i teori og praksis"
Russ Harris	"Styrk selvtiliden"
Russ Harris	"Når virkeligheden slår hårdt"
Steven Hayes	"Get out of your mind and into your life"
Hayes & Smith	"Slip tanketyranniet"
Hayes, Stosdahl & Wilson	"Acceptance and Commitment therapy"
Lundgren & Dahl	"Slip smerterne"
Polk, Schoendorff, Webster & Olaz	"The essential guide to the ACT Matrix"
Rasmussen & Nielsen	"Introduktion til ACT"

Forslag til App's:

- "Mindfulness i hverdagen"
- "ACT Coach"
- "Learn2Act"
- "Actcompanion"

Forslag til videoer/tef-talks:

Søg i youtube på;

- "ACT"
- "Acceptance and Commitment Therapy"
- "Russ Harris"
- "Stevne Hayes"
- "Chris Mace"
- "Kelly G. Wilson"
- "Psychological flexibility"
- "Mindfulness"
- "Valued living"
- "Defusion".

Eksempler links: Scan QR-kode med smartphone eller klik på teksten



ACT This
beginner's guide
Dr David Craig



Psychological
flexibility



Pain Relief
Meditation



The Struggle
Switch -
By Dr. Russ Harris



The Happiness
Trap : Evolution of
the Human Mind



Why Mindfulness
Is a Superpower

ALECA

FOR NAERMERE INFORMATION:

ALECA ApS
Dronningensgade 23
5000 Odense C

Telefon: +45 31332011
Mail: aleca@aleca.dk
www.aleca.dk