

Acceptance and Commitment Therapy Kerne Kompetencer Selv-Registreringskema

I skemaet står en række udsagn. Du skal vurdere, hvor sandt hvert udsagn er, når du praktiserer ACT. Anvend nedenstående skala:

1	2	3	4	5	6	7	?
Aldrig sandt	Meget sjældent sandt	Sjældent sandt	Sommetider sandt	Ofte sandt	Næsten altid sandt	Altid Sandt	Ved ikke

Kerne kompetencer involveret i den grundliggende terapeutiske holdning i ACT

Den grundliggende psykologiske holdning ACT terapeuten indtager, er en særlig vigtig faktor i at give en god behandling. Dette indebærer at være i stand til at tage kontakt til det "sted" hvorfra ACT naturligt flyder, samt at være model for bestemte facetter af psykologisk fleksibilitet, som vi søger at formidle til klienten. Som andre tilgange understreger ACT betydningen af terapeutens varme og autenticitet. Denne holdning opstår ganske naturligt af den centrale forståelse for menneskelig lidelse i et ACT perspektiv. Når vi ser vores klienter fanget af sproget, ser vi os selv, og de fælder som skaber vores egen smerte. Et "Jeg – Du" perspektiv er den naturlige agent for denne erkendelse. Samlet udgør de følgende udsagn den grundliggende terapeutiske holdning i ACT.

1	ACT terapeuten taler til klienten fra en ligeværdig, sårbar, medfølelse, ægte og delagtiggørende position og respekterer klientens iboende evne til at flytte sig fra ikke-anvendelige til anvendelige responser	<input type="checkbox"/>
2	Terapeuten er villig til at lave selvafløringer om personlige emner, når det er terapeutisk relevant for klienten	<input type="checkbox"/>
3	Terapeuten undgår at bruge ACT interventioner på en forudbestemt måde og tilpasser i stedet interventioner til klientens særlige behov. Terapeuten er parat til på et hvilket som helst tidspunkt at ændre kurs for at møde disse behov	<input type="checkbox"/>
4	Terapeuten tilpasser interventionerne og udvikler nye metaforer, oplevelsesorienterede øvelser og adfærdsmæssige opgaver tilpasset klientens livserfaring, sprog, sociale, etniske og kulturelle kontekst	<input type="checkbox"/>
5	Terapeuten modellerer både accept af udfordrende indhold (f.eks. det der dukker op under forløbet) samt villighed til at have klientens modsatrettede eller vanskelige ideer, følelser, erindringer og lignende uden noget behov for at "løse" dem	<input type="checkbox"/>
6	Terapeuten introducerer passende oplevelsesorienterede øvelser, paradokser og /eller metaforer uden at fremhæve at finde bogstavelig "mening" af disse	<input type="checkbox"/>
7	Terapeuten bringer altid emnet tilbage til, hvad klientens oplevelse viser og erstatter ikke denne ægte oplevelse med egne meninger	<input type="checkbox"/>
8	Terapeuten skændes ikke med -, belærer ikke-, påtvinger ikke- eller endog forsøger at overbevise- klienten	<input type="checkbox"/>
9	ACT relevante processer anerkendes i øjeblikket og når passende understøttes direkte i den terapeutiske relations kontekst	<input type="checkbox"/>

Udvikle Accept og Villighed/Underminere oplevelsesorienteret kontrol

10	Terapeuten formidler, at klienten ikke er "gået i stykker", men at klienten anvender strategier som ikke er anvendelige	<input type="checkbox"/>
11	Terapeuten hjælper klienten med at skabe direkte kontakt med den paradoksale effekt af kontrolstrategier i forhold til følelser	<input type="checkbox"/>
12	Terapeuten anvender aktivt begrebet "anvendelighed" (eng.: workability) i kliniske interaktioner	<input type="checkbox"/>
13	Terapeuten støtter aktivt klienten i at eksperimentere med at give slip på kampen for følelsesmæssig kontrol og peger på villighed som et alternativ	<input type="checkbox"/>
14	Terapeuten fremhæver kontrasten i anvendelighed af strategier om kontrol versus strategier om villighed	<input type="checkbox"/>
15	Terapeuten hjælper klienten med at undersøge forholdet mellem villighed og lidelse	<input type="checkbox"/>
16	Terapeuten hjælper klienten med at få kontakt med omkostningerne ved manglende villighed i forhold til værdier	<input type="checkbox"/>
17	Terapeuten hjælper klienten med at opleve kvaliteterne ved villighed	<input type="checkbox"/>
18	Terapeuten anvender øvelser og metaforer for at demonstrere handlingen villighed i forhold til svært materiale (Jumping s.240-241; Cards in lap s.162, Eye contact s.244 metaforer: Box full of stuff s.136, Joe the bum s.239)	<input type="checkbox"/>
19	Terapeuten modellerer villighed i den terapeutiske relation og hjælper klienten med at generalisere disse færdigheder til udenfor terapien	<input type="checkbox"/>
20	Terapeuten kan bruge en gradueret og struktureret tilgang i forhold til opgaver om villighed	<input type="checkbox"/>

Underminere Kognitiv Fusion

21	Terapeuten identificerer klientens følelsesmæssige-, kognitive-, adfærdsmæssige-, eller fysiske barrierer i forhold til villighed	<input type="checkbox"/>
22	Terapeuten peger på at "fastholdelse" af den bogstavelige betydning af disse oplevelser gør det vanskeligt at opretholde villighed (hjælper klienter med at se indre private begivenheder "som de er" i modsætning til, hvad de kan "udgive sig for at være")	<input type="checkbox"/>
23	Terapeuten påpeger kontrasten mellem hvad klientens "sind" siger vil virke versus hvad klientens "erfaring" siger vil virke	<input type="checkbox"/>
24	Terapeuten anvender sproglige redskaber (erstat "men" med "og"), metaforer (Bubble on the road s.229, Two computers, Monsters on the bus s.157) og oplevelsesorienterede øvelser (Tin can monster s. 171, Thoughts on cards) for at skabe en adskillelse mellem klienten og klientens begrebsliggjorte oplevelse	<input type="checkbox"/>

25	Terapeuten forsøger at få klienten til at eksperimentere med "at tage imod" disse oplevelser og bruge villighed som ståsted	<input type="checkbox"/>
26	Terapeuten gør brug af forskellige oplevelser, metaforer og adfærdsmæssige opgaver for at afsløre de "skjulte" egenskaber ved sproget (Mælk, mælk, mælk s.154; What are the numbers s.126)	<input type="checkbox"/>
27	Terapeuten hjælper klienten med at kaste lys på klientens "fortælling" og hjælper klienten med at skabe kontakt med de evaluerende og årsagsgivende egenskaber ved denne "fortælling" (No thing matters, Good cup/bad cup s.168)	<input type="checkbox"/>
28	Terapeuten hjælper klienten med at skabe kontakt med vilkårligheden af kausale forklaringer i "fortællingen"	<input type="checkbox"/>
29	Terapeuten opdager "mindiness" (kognitiv fusion) i sessionen og lærer klienten at gøre det samme	<input type="checkbox"/>
30	Terapeuten anvender forskellige interventioner for at gøre opmærksom på strømmen af indre oplevelser, og at sådanne oplevelser ikke er giftige	<input type="checkbox"/>

Udvikle Nærvær

31	Terapeuten kan defuse fra klient "indhold" og rette opmærksomheden mod øjeblikket	<input type="checkbox"/>
32	Terapeuten kan bringe de følelser og tanker han eller hun har i øjeblikket ind i det terapeutiske forhold	<input type="checkbox"/>
33	Terapeuten anvender øvelser for at øge klientens fornemmelse for at opleve som en fortløbende proces	<input type="checkbox"/>
34	Terapeuten opdager når klienten drifter tilbage i fortiden eller fremtiden og lærer klienten at komme tilbage til nuet	<input type="checkbox"/>
35	Terapeuten sporer "indhold" på flere niveauer og fremhæver "nærvær" når det er hjælpsomt	<input type="checkbox"/>
36	Terapeuten bruger og modellerer at træde ud af sit eget "sind" og vende tilbage til nuet i sessionen	<input type="checkbox"/>

Adskille Selvet som indhold fra Selvet som kontekst

37	Terapeuten anvender metaforer for at hjælpe klienten med at adskille indhold og produkter i bevidstheden versus bevidstheden i sig selv (Furniture in house, Are you big enough to have you)	<input type="checkbox"/>
38	Terapeuten bruger øvelser for at hjælpe klienten med at skabe kontakt til selvet som kontekst og adskille dette fra selvet som indhold (Thank your mind for that thought, Calling a thought a thought, Naming the event, Pick an identity s.196, The you the you call you; Chessboard s.190, Soldiers in parade/Leaves on the stream s.158)	<input type="checkbox"/>

39	Terapeuten gør brug af adfærdsovelser for at hjælpe klienten med at bemærke hvorledes sindet fungerer samt oplevelsen af følelser alt imens et selv kontaktes som vælger og handler ”med” disse oplevelser i modsætningen til ”for” disse oplevelser (Take your mind for a walk s.162)	<input type="checkbox"/>
40	Terapeuten hjælper klienten med at skelne imellem selvet som evaluerer versus evalueringen i sig selv	<input type="checkbox"/>

Definere Værdiretninger

41	Terapeuten hjælper klienten med at afklare værdiretninger (værdi spørgeskemaer s.226, værdi afklaringsøvelse s.221, hvad skal dit liv handle om s.215, begravelses øvelse)	<input type="checkbox"/>
42	Terapeuten hjælper klienten med at forpligte sig til at ville stå for sine værdiretninger og få terapien til at handle om dette	<input type="checkbox"/>
43	Terapeuten lærer klienten at kunne skelne mellem værdier og mål	<input type="checkbox"/>
44	Terapeuten skelner mellem det opnåede resultat og processen omkring at leve	<input type="checkbox"/>
45	Terapeuten udtrykker sine værdier (relevante for terapien) og modellerer deres vigtighed	<input type="checkbox"/>
46	Terapeuten respekterer klientens værdier og viderehenviser / finder andre alternativer hvis han eller hun ikke kan støtte op om disse	<input type="checkbox"/>

Opbygge mønstre af Engageret handling

47	Terapeuten hjælper klienten med at identificere mål i værdiretninger og opstille en handlingsplan	<input type="checkbox"/>
48	Terapeuten tilskynder klienten til at forpligte sig og holde disse forpligtelser selv når klienten står overfor det der opfattes som barrierer (f.eks. frygt for at fejle, traumatiske erindringer, nedtrykthed, at have ret) og til at forvente yderligere af dette som en følge af engagerede handlinger	<input type="checkbox"/>
49	Terapeuten tilskynder klienten til at påskønne kvaliteten ved engageret handling (f.eks. vitalitet, fornemmelse af udvikling og vækst) og til tage små skridt alt imens kontakten til førnævnte opretholdes	<input type="checkbox"/>
50	Terapeuten holder klienten fokuseret på større og større mønstre af handling for at hjælpe klienten med at handle på sine mål konsistent over tid	<input type="checkbox"/>
51	Terapeuten integrerer tilbageskridt og tilbagefald som en del af processen omkring at holde forpligtelser og for at opbygge større mønstre af effektiv handling	<input type="checkbox"/>

Oversat af psykolog Ole Taggaard Nielsen (2010, 2014), ACT Klinikken.
 Sidetal er tilføjet og henviser til: Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behavior Change. The Guilford Press.