

To enkle, men vigtige ACT metoder

Af psykolog Karsten Abel

Vi starter let op efter ferien med dette nyhedsbrev, som omhandler hvorledes ACT kan anvendes i relation til behandling af traumer.

Denne tilgang er især inspireret af en workshoppen "ACT for Trauma" som Russ Harris afholdt i Danmark i juni 2019. Du vil derimod blive præsenteret for to simple, men grundlæggende metoder indenfor ACT (Efter gennemlæsning må jeg dog beklage, at der bliver brugt en del ACT tekniske og nørdede begreber).

ACT beskrives generelt som en transdiagnostisk terapeutisk tilgang, hvor fokus primært er på udviklingen af psykologisk fleksibilitet. Men det er trods alt i en vis grad nødvendigt, at medinddrage den individuelle klients 'diagnose' eller evne til fleksibilitet i behandlingen, og derfor vinkle metoderne også i forhold til behandling af traumer.

Jeg har i det følgende valgt at have fokus på to af de mest grundlæggende behandlingsmetoder, som Russ Harris præsenterede på workshoppen.

Metoden "Choice Point" (eller på dansk "valg punkt") er udviklet af Russ Harris, Ann Bailey og Joe Ciarrochi i bogen "The Weight Escape". Modellen bygger blandt andet på "ABC-analyse" og "Bulls Eye", samt enkeltheden og brugervenligheden fra Matrix modellen, som er en anden ACT model. Da modellen både er enkel og samtidig brugervenlig, kan klienten selv bruge modellen i egen hverdag. Dertil kommer at modellen indeholder de 6 grundprocesser i ACT, som har vist sig at være meget effektive i behandling.

Med henblik på at få et autentisk indtryk af metoden vil jeg henvise til noget af det materiale, som Russ Harris har lagt ud på nettet. Se således: Psychwire.com og TheHappinesstrap.com. På Youtube finder du også rigtig mange gode og brugbare ACT videoer. Jeg vil i det følgende bruge en af disse videoer, så Russ Harris med egne ord kan beskrive hvad "Choice point" er, og hvordan dette "valg punkt" kan anvendes i terapien: [The Choice Point - A Map for a Meaningful Life](https://www.youtube.com/watch?v=...).

Som det fremgår af videoen, så er et centralt element vores "unhooking" egenskab. Altså vores færdigheder til at styre adfærd i retning af værdier, uafhængigt af hvilke tanker og følelser der dukker op i hovedet. Netop træning i "unhooking" færdigheder er den anden simple, men vigtige metode jeg vil beskrive.

Igen med udgangspunkt i workshoppen med Russ Harris vil jeg inkludere en metode, som han blev ved med at vende tilbage til, og som jeg også selv har haft positive erfaringer med at bruge. Han kalder metoden for "Dropping Anchor" hvilket er en stærk metode til at hjælpe med at udvikle "unhooking" færdigheder. Lyt til lydklippet fra linket omkring denne metode: [Dropping Anchor - Russ Harris](https://www.youtube.com/watch?v=...). Øvelsen kan laves forskelligt som det også fremgår af de gratis ressourcer, som stilles til rådighed på siderne.

Disse to metoder er som nævnt inspireret af Russ Harris' arbejde med behandling af traumer. Et arbejde som jeg tror, kan bidrage til at hjælpe mange mennesker videre i deres liv.