



## **Introduktion til Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

*- Hvad er ACT, og hvordan kan det anvendes til funktionelle lidelser?*

### **Indhold**

ACT er en mindfulnessbaseret terapietning indenfor kognitiv adfærdsterapi, som har opnået stigende forskningsmæssig interesse samt klinisk udbredelse indenfor en lang række områder. På Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser under Aarhus Universitetshospital har denne terapietning været anvendt i mange år – dels i et større forskningsprojekt til gruppebehandling af helbredsangst – samt individuelt og i grupper til mennesker, som lider af fysiske symptomer i form af svær funktionel lidelse.

Med afsæt i disse erfaringer udbydes nu for syvende gang en 5 dages workshop i to moduler á 2 dage samt en træningsdag, hvor teknikkerne trænes. Uddannelsen vil dels give en generel introduktion til terapiformen ACT samt sætte fokus på, hvordan denne behandling kan bruges til helbredsangst (hypokondertilstand) og funktionelle lidelser.

#### **1. modul: Introduktion til ACT.**

De første to dage vil primært give en bred indføring i ACT. Den teoretiske og filosofiske baggrund for ACT vil blive introduceret, og terapietningens nuværende empiriske status og kliniske udbredelse vil kort skitseres. Nøglebegrebet "psykologisk fleksibilitet" vil blive beskrevet, og deltagerne vil blive introduceret til de 6 terapeutiske kerneprocesser i ACT. Disse processer vil udfoldes én efter én gennem caseeksempler, øvelser og rollespil i løbet af de to dage.

Formål: at give deltagerne en teoretisk samt anvendelsesorienteret forståelse af ACT samt at deltagerne får konkrete øvelser og forklaringsmodeller, de kan overføre til deres eksisterende kliniske praksis.

#### **2. modul: ACT og funktionelle lidelser (herunder helbredsangst).**

Dette modul fokuserer på, hvordan ACT kan anvendes overfor smerter, fysiske symptomer samt helbredsangst. Der vil være en teoretisk og diagnostisk indføring i disse områder. Eksempler fra behandling i både gruppe og individuel terapi vil blive givet, og temaerne vil atter udfoldes igennem rollespil, praktiske øvelser og diskussioner.

Formål: At give deltagerne intensiv træning i ACT samt mulighed for at få feedback på egne erfaringer med anvendelsen af ACT. At give deltagerne en forståelse for funktionelle lidelser og helbredsangst, samt at deltageren får konkrete ACT-øvelser og forklaringsmodeller, de kan anvende til denne patientgruppe, men som også kan overføres på andre lidelser som fx angst og depression.

#### **Træningsdag**

Formålet med træningsdagen er at gå i dybden med de lærte teknikker ud fra deltagernes erfaringer med terapietningen og konkrete cases. Holdet vil splittes i to mindre grupper, hvor konkrete udfordringer med metoden kan trækkes frem og undersøges gennem refleksion, rollespil og øvelser.

## Form

Eftersom ACT fokuserer på at lære igennem direkte oplevelse, vil begge moduler være meget erfaringsbaserede i deres form. Fokus vil primært være på det anvendelsesorienterede og oplevelsesbaserede og mindre på det teoretiske. Formen vil være en blanding af korte oplæg, caseeksempler, øvelser, rollespil, diskussion og refleksion.

Kurset er godkendt af lægernes efteruddannelsesfond.

## Undervisere

Louise Lykke Kronstrand, Autoriseret psykolog.

Lisbeth Frostholt, Psykolog og seniorforsker.

Begge undervisere er tilknyttet Funktionelle Lidelser, hvor de har mangeårig erfaring med behandling og forskning indenfor feltet.

## Tid og omfang

### 1. modul: Introduktion til ACT

Torsdag den 19. april 2018 fra klokken 10.00 til klokken 17.00.

Fredag den 20. april 2018 fra klokken 09.00 til klokken 16.00.

### 2. modul: ACT og funktionelle lidelser (herunder helbredsangst)

Mandag den 17. maj 2018 fra klokken 10.00 til klokken 17.00.

Tirsdag den 18. maj 2018 fra klokken 09.00 til klokken 16.00.

### Træningsdag

Mandag den 11. juni 2018 fra klokken 09.00 til klokken 16.00.

**Uddannelsen kan kun tages samlet.**

## Målgruppe

Læger og psykologer.

Der er endvidere et antal pladser til andre faggrupper med interesse for feltet og relevant baggrund.

Max. 20 deltagere.

## Sted

MarselisborgCentret

P.P. Ørums Gade 11, Bygn. 8

8000 Århus C.

## Praktisk

Der er fri parkering knyttet til kursusstedet.

## Pris

8.000 kr. ekskl. moms for alle 5 dage.

Prisen inkluderer fuld forplejning i form af morgenmad, frokost samt eftermiddagskaffe/-kage.

## Tilmelding og yderligere info

Søg på [www.rm.plan2learn.dk](http://www.rm.plan2learn.dk) og søg i søgefeltet på "ACT funktionelle lidelser".

Kontakt vedrørende kurset: Kursussekretær Lizell Bjørnskov, [lizbjo@rm.dk/78464310](mailto:lizbjo@rm.dk/78464310)

Der er tilmeldingsfrist den 15. marts 2018. Tilmelding er bindende og sker efter først-til-mølleprincippet.

OBS: Ved afmelding efter tilmeldingsfrist betales fuldt kursusgebyr.