

Mindfulness kombinert med akseptretta behandlingsarbeid.



Hysnes Helsefort.



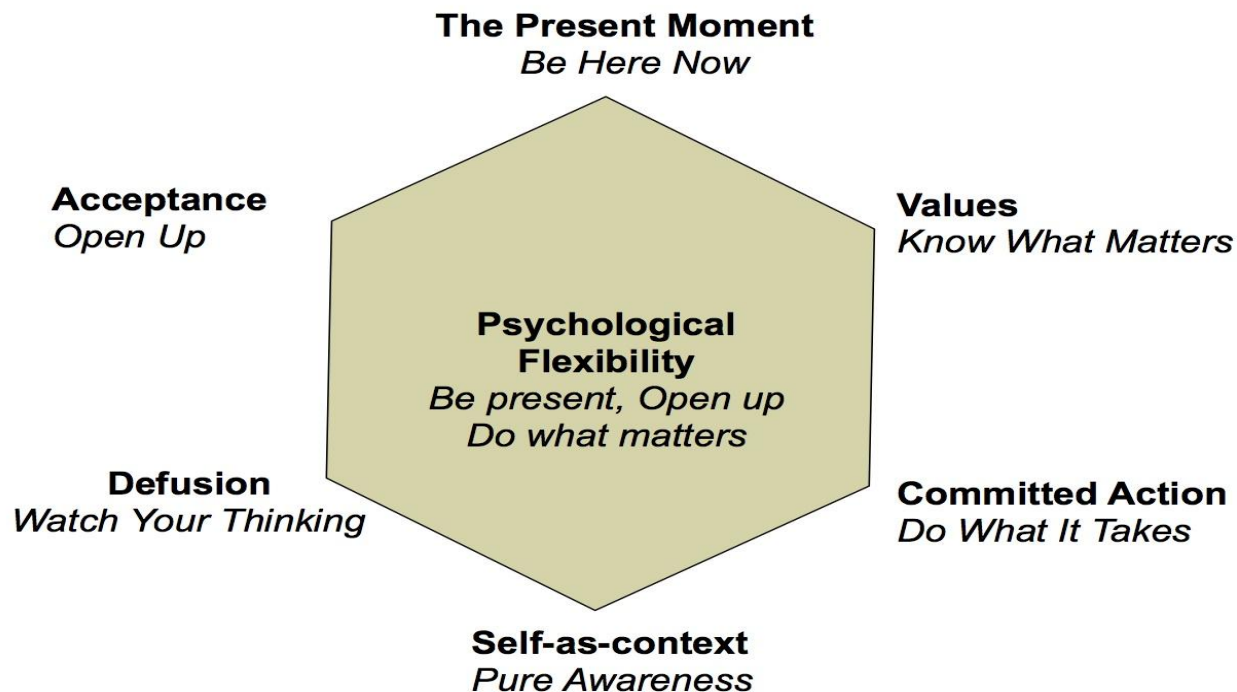
Hysnes Helsefort

Hysnes Helsefort forts.

- Arbeidsretta rehabilitering.
- Varighet 3,5veker.
- Fastlegehenvist.
- Tverrfagleg utredning før opphald.
- Gruppeterapi: 8x2 timar ACT.
- Individualterapi: 5x1 timar.
- Treningsveiledning: 5x2 timar oppfølging m/treningsveileder.
- Fellesforelesningar.

ACT: Acceptance, Commitment, Take Action

ACT In A Nutshell



ACT-Mindfulness i praksis:

- Her og no.
- Aksept.
- **Defusjon.**
- Selvet som kontekst.
- (Verdiar)
- (Forpliktande handling)
- Mindfulnessprosessar heller enn tradisjonell/reindyrka Mindfulness.

Defusjon:

- Fusjon: Automatiserte mentale utsagn.
- "Autopilot".
- Her-og-no, tilstedeværelse, er eit godt utgangspunkt for å få til dette.

Kva seier hjernen din til deg?

- Jeg rekker ikke dette!
- Nå gjorde jeg det igjen!
- Jeg er for perfeksjonistisk!
- Herregud, så dum jeg er!
- Jeg tar for stor plass!
- Jeg er for selvbevisst!
- Alle andre er bedre enn meg...
- Jeg er en dårlig forelder/venn/bror...
- Jeg har ikke orden på noe!
- Jeg får ikke til noen ting!
- Jeg rekker ingenting!
- Jeg tar for stor plass.
- Jeg er for masete!
- Jeg er for usikker.
- Jeg er egoistisk.
- Jeg er lat.

- Ingen bryr seg om meg.
- Jeg er for u-strukturert.
- Jeg kommer aldri til å bli bra igjen.
- Jeg MÅ klare dette!
- Jeg er verdiløs.
- Jeg kommer aldri til å få til dette.
- Jeg gjør for mye ut av meg!
- Der gjorde jeg det igjen...
- Alle andre ser på meg!
- Hvorfor gidder jeg dette? Jeg kommer ikke til å få det til uansett...
- Jeg er udugelig.
- Jeg rekker aldri det jeg skal!
- De skulle bare visst...
- Jeg er for treig!
- Jeg får ikke med meg noe!

- 
- 
- Øvelse: Velg eit utsagn (eller finn din eigen). Skriv det ned bokstavar på arket ditt foran deg.



”Get out of your head and into your life!”




- Aktiv bruk av Mindfulness-teknikkar får pasienten trening i å **legge merke til** eigne mentale mønster.
- Formell vs. Uformell praksis.



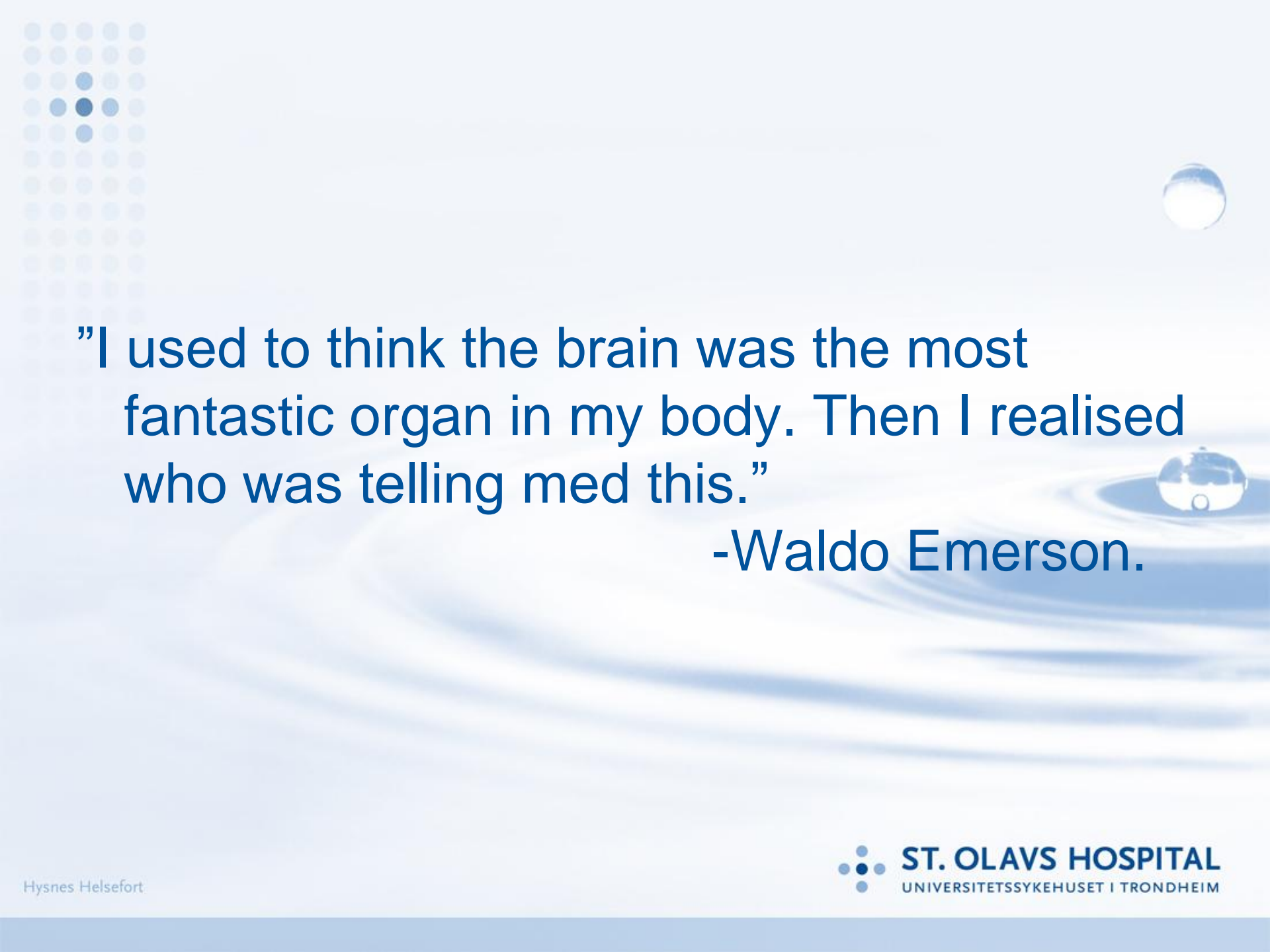
”Get out of your head and into your life!”
forts.

- Mindfulness er ein treningssak. Jo meir trening jo betre.
- Kultivering av ”Being-mode”.
- Lærer å sortere hensiktsmessig vs uhensiktsmessig.
- Øver på å prosessere eigen opplevelse, heller enn å holde den på avstand.



- "Through persistent practice in these ways participants can become more familiar with the "terrain" of their thoughts and emotions and the process of thinking and feeling. They can discern, through feeling the "flavour" of their thoughts, the mode of mind they are in. They can see more easily what to let be and what to respond to.

-Rebecca Crane.



”I used to think the brain was the most fantastic organ in my body. Then I realised who was telling me this.”

-Waldo Emerson.