



## **Introduktionsuddannelse i Acceptance and Commitment Therapy**

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

### **Indhold**

ACT er en nyere terapiretning 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 terapiretning 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 en alvorlig funktionel lidelse.

Med afsæt i disse erfaringer udbydes nu 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 (hypokondri) og funktionelle lidelser.

Modulerne kan tages samlet, eller man kan tilmelde sig det ene af de to.

#### **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 terapiretningens 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. model. 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.

**Bemærk:** Dette modul forudsætter enten modul 1 eller et tilsvarende introduktionskursus i ACT

### **Træningsdag**

Formålet med træningsdagen er at gå i dybden med de lærte teknikker ud fra deltagerens erfaringer med terapiretningen 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 vil gælde for 12 timer pr. modul og samlet set for 30 timer. Kurset er i sin samlede form tilrettelagt efter retningslinierne for dansk psykologforenings specialistuddannelse i psykoterapi med voksne, specialiseringsmodulet, anden teoretisk referenceramme.

## **Undervisere**

Louise Kronstrand Nielsen, Autoriseret psykolog

Heidi Berg Nielsen, Psykolog

Emma Rehfeld, Psykiater og overlæge

Trine Eilenberg, Autoriseret psykolog, PhD-studerende.

Alle undervisere er tilknyttet Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser, hvor de alle har mangeårig erfaring med behandling og forskning indenfor feltet.

## **Tid og omfang**

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

Torsdag den 6. februar 2014 fra klokken 10.00 til klokken 17.00

Fredag den 7. februar 2014 fra klokken 09.00 til klokken 16.00

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

Torsdag den 27. marts 2014 fra klokken 10.00 til klokken 17.00

Fredag den 28. marts 2014 fra klokken 09.00 til klokken 16.00

### **Træningsdag**

Fredag den 9. maj 2014 fra klokken 09.00 til klokken 16.00.

## **Målgruppe**

Læger og psykologer

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

Max. 25 deltagere.

## **Sted**

MarselisborgCentret

P.P. Ørums Gade 11, Bygn. 8

8000 Århus C.

## **Praktisk**

Der er fri parkering knyttet til kursusstedet.

## **Pris**

7.500 kr. ekskl. moms for alle 5 dage.

4.500 kr. ekskl. moms for to dages modul plus træningsdag.

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

## **Tilmelding**

Kontakt vedrørende kurset: Kursussekretær Kirsten Zacho, [kirszach@rm.dk/78464346](mailto:kirszach@rm.dk/78464346)

Der er tilmeldingsfrist den 29. november 2013. Tilmelding er bindende og er først gældende, når betaling er gennemført.

Ved tilmelding oplyses følgende:

Navn, adresse og stilling på deltageren.

Hvis deltageren selv betaler privat, skal personnummer oplyses.

Hvis arbejdspladsen betaler, skal dennes navn, adresse og CVR/EAN-nr. oplyses.

Hvis arbejdspladsen ligger i Region Midtjylland, skal afdelingsnr. og kontonr. i ØS oplyses.