



Metod- och gruppleddarutbildning NEUROACT

Kursledare: Johan Pahnke - leg psykolog,
medicine doktor (Ph.D.), under
specialistutbildning i neuropsykologi,
Institutionen för klinisk neurovetenskap,
Karolinska Institutet

Brainproof Innovation & Utbildning

© NEUROACT 2025



Dagens mål och innehåll

- Lära ut ACT på ett enkelt och tydligt sätt
- Varva teori med praktiska övningar
- Få möjlighet att reflektera
- Frågor är välkomna
- Storgrupp och smågrupper

Schema

NEUROACT® ONLINE - schema & kursinnehåll

2025-09-24 (Dag 1)

9.00-9.30	Presentation och introduktion
	Vad är ACT?
9.30-10.30	De sex ACT-färdigheterna. Konceptualisering av ACT-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet
10.30-10.50	<i>Paus</i>
10.50-12.00	Närvaro i nuet, kognitiv defusion och jag som kontext Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel.
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.30	Livsvärden och målbeteenden Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel.
14.30-14.50	<i>Paus</i>
14.50-16.30	Acceptans Teoretisk genomgång och praktisk träning med rollspel. Sammanfattning, utvärdering och reflektion av dagen

Vad är ACT?

- <https://youtu.be/Uq2ImXorGks>



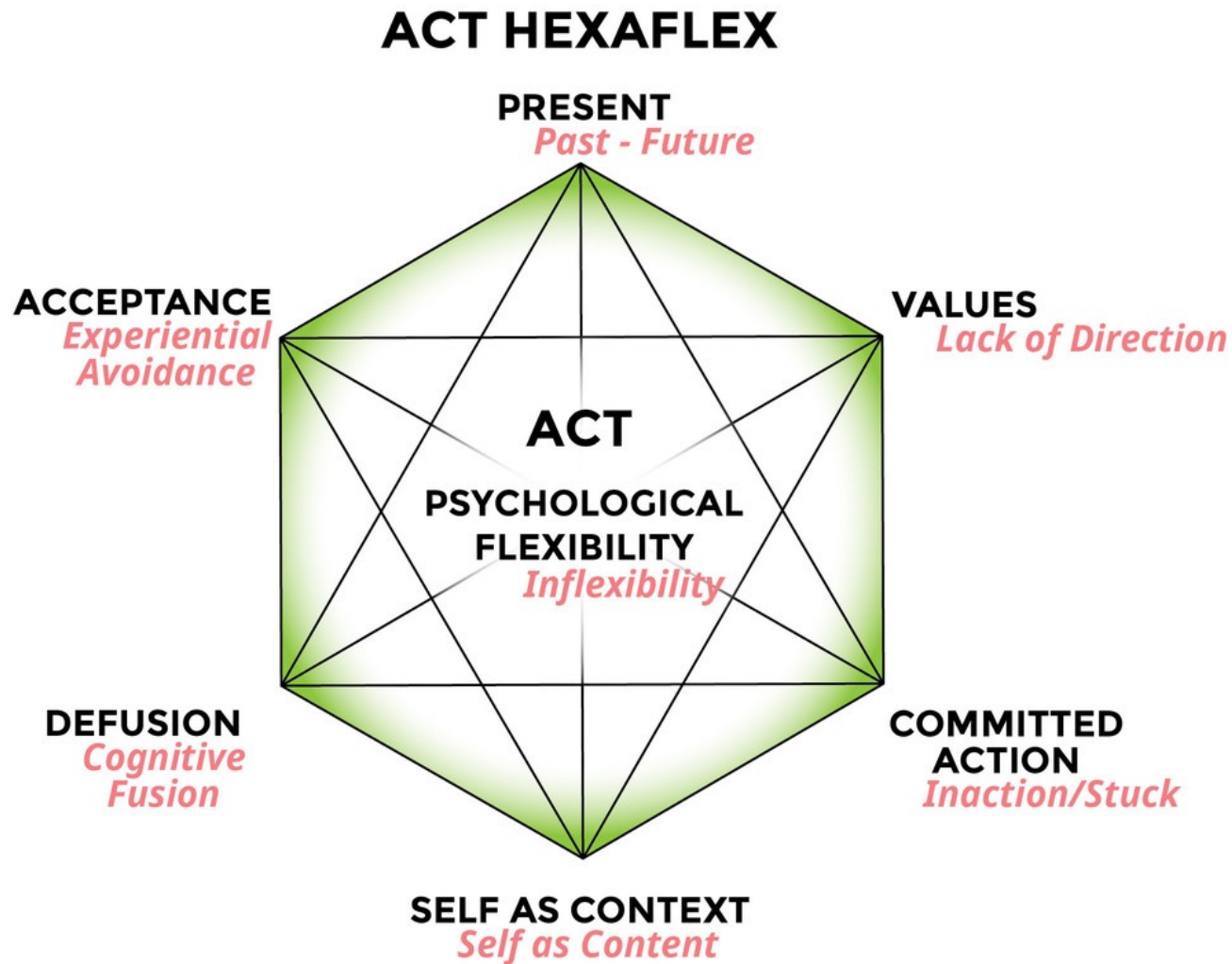
ACT

Acceptance and Commitment Therapy

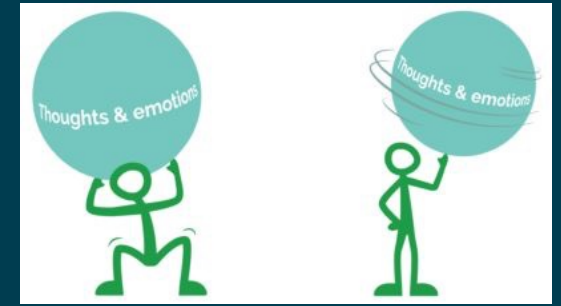


- **Pragmatisk** och värdestyrd
- **Psykologisk flexibilitet** (istället för symtomminskning)
- **Sex grundprocesser** (Livsvärden, Handlingar, Närvaro, Acceptans, Defusion, Jag som kontext)
- Förhållningssätt till **privata upplevelser** (tankar, känslor & kroppssensationer)

ACT-modellen



Psykologisk flexibilitet



- Göra det som är viktigt och hantera hinder på vägen
- *Förhållningssättet* till privata upplevelser
- Inte upplevelserna i sig
- Hjälpsam eller inte?
- Vad säger hjärnan – vad säger erfarenheten?

Undvikande



- Hjärnan vill minimera obehag
- Grunden till psykiskt lidande
- Kulturen säger att upplevelser tankar och känslor är farliga
- Strategier i den yttre och inre världen
- Kontroll som problemet
- Undvikandefällan
- Språkets makt

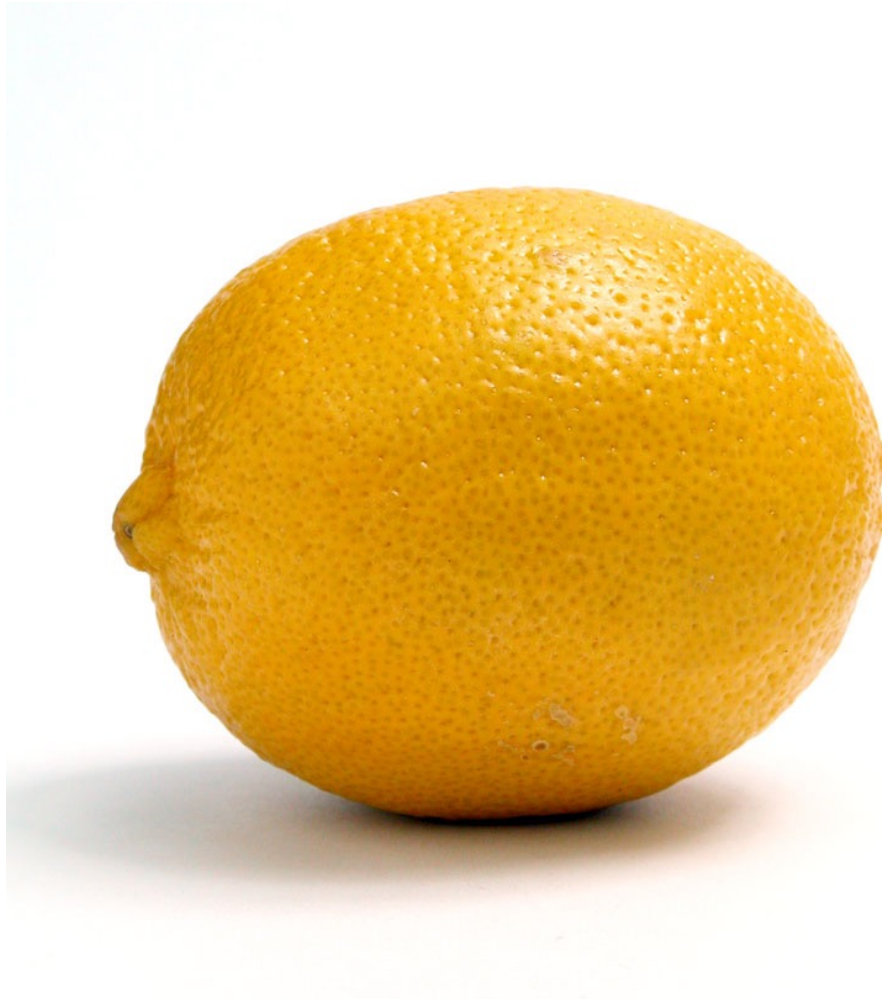
Kreativ hopplöshet



- Släppa strategier som inte fungerar
- Kortsiktigt undvikande
- Dags att prova något nytt?
- Priset för att fortsätta på samma sätt?
- Skapar möjlighet för verklig förändring

Den kliniska paradoxen

- De verbala processer som möjliggör planerande, självmedvetenhet, problemlösande och resonerande möjliggör också:
 - Prediktion av smärta
 - Självmedvetenhet av smärtsamma händelser
 - Oro för framtiden
 - Ältande av det som hänt
 - Jämförelse med ett ideal (t ex jämföra sig med andra)
 - Värdera/döma (bra/dåligt, fint/fult etc)



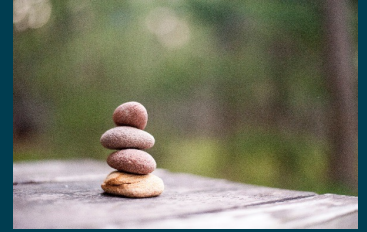
Tänka funktionellt

- Vad *syftar* beteendet till (istället för hur det ser ut)?
- Olika beteenden (olika topografi) med samma funktion
- Lika beteenden (samma topografi) med olika funktion

Ex 1: Cykla (olika funktion: få motion, transportera sig, vara själv en stund)

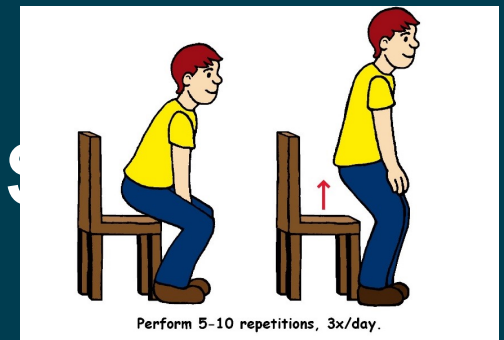
Ex 2: Undvika människor, oroa sig, älta (samma funktion: minska obehagliga känslor)

Färdighet 1. Närvaro i nuet



- Ofta i dåtiden eller framtiden
- Fokusera på en sak och låta upplevelser passera
- Nuet som en process eller flöde
- Grunden för andra ACT-tekniker
- Att bara lyssna (exempel)

Färdighet 2. Kognitiv defus



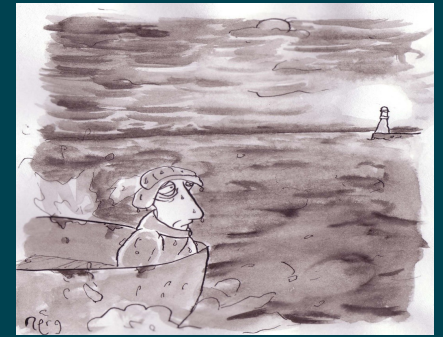
- Resa sig ur stolen
- Förhålla sig funktionellt till upplevelser
- Perspektiv på sina tankar
- Tankar är inte sanningar
- Inte styras av eller 'köpa' tankar
- Se tankar som händelser – inte som innehåll
- Vad säger hjärnan – och erfarenheten?

Färdighet 3. Jag som kontext



- Mina olika jag
- Flexibelt förhållningssätt till sitt 'jag'
- Jag är mer än mina tankar
- Inte köpa 'sanningen' om sig själv
- Förhålla sig 'lätt' till sin bild av sig själv
- Kan förändras – ingenting fast eller för alltid

Färdighet 4. Livsvärden



- Fyren
- Hitta motivation
- Egna livsvärden – inte samhällets, kompisars eller föräldrarnas
- Värden är inte detsamma som mål

Färdighet 4. Livsvärden



Hitta det som är **viktigt för en själv**

Exempel: Ha kontakt med andra människor.

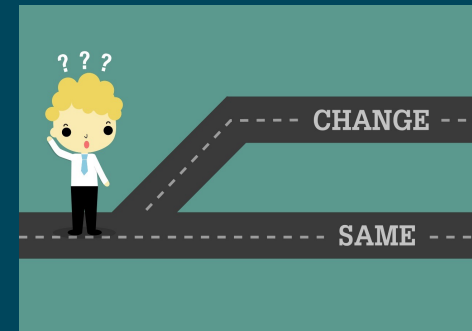
Ha **tydliga & konkreta mål**

Exempel: Åka buss en station.

Hantera hinder på vägen

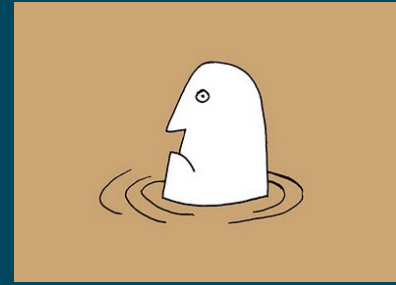
Exempel: Hantera tankar, känslor & kroppen.

Färdighet 5. Målbeteenden



- SMART (Specifika; Meningsfulla; Anpassade; Realistiska; Tidsbegränsade).
- Tydliga och konkreta
- Förankrade i livsvärden
- Hänga samman med livssituation
- Möjliga att genomföra
- Avgränsade

Färdighet 6. Acceptans



- Acceptera är inte att ge upp eller bli passiv
- Skillnad att acceptera *upplevelser* och acceptera en *viss situation*
- Istället för att undvika eller kontrollera
- Låta upplevelser vara som de är
- Sluta kämpa mot sig själv

Tack!

Kontakt

info@brainproof.se

www.brainproof.se

