

Skema til casekonceptualisering

Trin 1: Problembeskrivelse, ønsker og mål:

Klientens problem(er) med klientens egne ord:

Klientens ønsker til og/eller mål med terapien:

ACT (re-)formulering af problem og/eller mål:

Hvordan forstås problem og mål i ACT-termer? Hvad kunne være en fælles målsætning for terapien?

Trin 2: Oplevelsesmæssig undgåelse

Gør dig nogle hypoteser om, hvad det er for indre oplevelser, som klienten kæmper med og ønsker at undgå at opleve (manglende accept)

Tanker/antagelser	Minder/erindringer	Følelser	Fysiske sensationer, impulser eller trang

Trin 3: Adfærd

Hvad gør klienten for at undgå de uønskede oplevelser? (jf. trin 2 ovenfor). Hvilke bevidste eller ikke-bevidste/automatiske adfærdsstrategier går i gang, når de uønskede indre oplevelser dukker op?			
Indre/mentale adfærdsstrategier F.eks. beroligelse, bebrejdelse, tale sig selv til fornuft, rumination/bekymring, dissociation, dagdrømme/ønsketænke, sige til sig selv at man skal tænke anderledes, analysere sig selv, situation eller andre.	Ydre /synlige adfærdsstrategier F.eks. trække sig fra fysiske reminders, fravalg af udfordrende aktiviteter, sociale relationer og situationer, distraktion med f.eks. internet, motion eller arbejde/præstationer, dulme med stoffer, alkohol, eller mad, gøre skade på sig selv eller andre.	'In session' adfærdsstrategier F.eks. skifte emne, intellektualisere, argumentere, komme for sent, altid have behov for at tale om en akut krise, som hindrer en kontinuerlig proces, grine (når det gør ondt), devaluere, begrunde og forklare.	Hvor gennemgribende er den oplevelsesmæssige undgåelse samlet set i klientens liv? 1 = begrænset/ specifik 5 = gennemgribende/global Angiv: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Hvor meget bør 'Kreativ håbløshed'/adfærdens anvendelighed være i fokus i arbejdet med denne klient?	?		

Trin 4: Livsudfoldelse – begrænsninger og barrierer

På hvilke vigtige livsområder/-domæner oplever klienten, at livsudfoldelsen er mest begrænset/mest utilfredsstillende? Hvilke barrierer kommer i vejen for livsudfoldelsen i det pågældende livsdomæne?

Centrale livsdomæne F.eks. forælderrollen, parforholdet, familieliv, venner/socialt, arbejdsliv, uddannelse, fritid, egenomsorg/relation til sig selv.	Adfærd der begrænser livsudfoldelsen Beskriv kort, hvilken adfærd, der begrænser, hæmmer eller indsnævrer klientens livsudfoldelse i det pågældende domæne.
--	---

Trin 5: Vurdere de øvrige ACT-processer

I de hidtidige trin har du vurderet klientens manglende accept (oplevelsesmæssig undgåelse). Du skal nu vurdere og notere de øvrige ACT-processer i forhold til, i hvilken grad klienten udviser reduceret psykologisk fleksibilitet inden for disse processer. Hertil skal du gøre dig nogle hypoteser om de behandlingsmæssige implikationer heraf.

ACT-proces	Adfærdsmønster	Behandlingsmæssige opmærksomheder
<i>Kognitiv (de-)fusion?</i> <i>Bevidst nærvær i nuet?</i> <i>Selvet som indhold, perspektiv, kontekst?</i> <i>Klarhed over værdier?</i> <i>Engageret handling?</i>		

Trin 6: Forhold der kan påvirke terapeutisk udbytte

Vedligeholdende faktorer i klientens miljø F.eks. manglende familiær og/eller social støtte, økonomiske faktorer og andre ydre vedligeholdende eller belastende vilkår, som er en barriere i forhold til at forandre adfærd.	
Ressourcer fra klientens levede erfaringer Evt. livserfaringer fra tidligere eller fra andre livsdomæner, hvor klienten har mødt modgang med accept/villighed, mindfulness eller engageret handling, som kan bruges i forhold til aktuelle livsudfordringer.	
ACT-specifikke forhold Manglende erkendelse af de omkostninger, som adfærden har i forhold til klientens liv? Manglende forbundethed med egne værdier, som gør formålet med terapeutiske adfærdsmæssige forandringer uklare? Stor frygt for konsekvenserne af at konfrontere frygtet stimuli? (høj grad af fusion med sprogligt, udledte konsekvenser)	
Terapeutisk alliance Relationen Føler klienten sig hørt og forstået? Udviser klienten nærvær, sårbarhed og engagement i terapien? Har I fokus på det, som foregår nu og her i processen mellem jer, eller taler I om klientens liv uden at være i kontakt med den oplevelsesmæssige kvalitet heraf? Terapiens målsætning Er det tydeligt for dig, hvad klientens opdrag til dig er? Er I enige om, hvad I arbejder hen imod at opnå i terapien? Terapiens opgaver Er du og klienten på samme spor i forhold til, hvad samarbejdet går ud på, og hvilke opgaver I skal løse sammen for at nå de terapeutiske mål?	

Trin 7: Plan for de næste samtaler**Hvad vil du have fokus på i forhold til jeres alliance?**

Forventninger til mulige tegn på alliancebrud?

Hvilke(n) ACT-processer skal være i forgrunden det næste stykke tid?

Ideer til interventioner og øvelser?

Tidlige mål/fokus for interventioner?

Hvad har klienten brug for at lære til start og evt. øve sig på mellem sessionerne?

Skemaet er inspireret af: Louma, Hayes, Walser (2007): *Learning Act: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists.*