

Rundt om ACT

Ny antologi introducerer til historien, teorien og metoden bag ACT. Her opsummeres også de danske erfaringer med terapiformen, der har vundet stor international anerkendelse.

Aceptance and Commitment Therapy (ACT) er en behandlingsmodel inden for kognitiv adfærdsterapi, som har vakt øget opmærksomhed i de seneste år, både her i Skandinavien og internationalt. Det er en model for psykologisk behandling, der inkluderer moderne trends, såsom accept og mindfulness, og som har store ligheder med andre nyere behandlingsmodeller, fx dialektisk adfærdsterapi.

Hvad der imidlertid skiller ACT fra andre nyere kognitive varianter, er den teoretiske forankring i ny grundforskning med hensyn til menneskeligt sprog, Relational Frame Theory (RFT). Dette gør ACT til meget mere end bare en behandlingsmodel for psykologiske problemer.

Alle andre grundbøger i ACT, som er udgivet på skandinaviske sprog, er oversat fra engelsk. Det gør den nu foreliggende bog, "Rundt om ACT", til noget unikt, en bog om ACT primært skrevet til en dansk læsekreds. Og bogen har, til trods for sine færre end 250 sider, et bredt anslag. Det er på forbilledlig vis lykkedes forfatterne at dække såvel teori som praksis.

"Rundt om ACT" introducerer historien, teorien og metoden bag ACT og opsummerer de danske erfaringer med terapiformen. Hertil præsenterer bogen nogle af de mange områder, hvor ACT kan anvendes, og der beskrives en mangfoldighed af transdiagnostiske processer, hvor interventionsmetoderne er tilpasset målgruppen.

I cases beskrives det, hvordan interventionsmetoderne tilpasses det enkelte individ, så der opnås balance mellem teori, metode og det individuelle. En af ACT's største styrker er dens fleksibilitet, og metoden og interventionerne kan tilpasses en lang række forskellige problemstillinger.

Bogen kommer ind på, hvordan ACT-tilgangen giver os en langt større handlefrihed, Også som behandlere, hvis vi selv er villige til at give slip på vores egen kontrolordsorden. Bogens formål er at bidrage til det øgede fokus på ACT i Danmark og give danske behandlere mulighed for at snuse til ACT og forhå-

bentlig blive nysgerrige efter mere. "Rundt om ACT" henvender sig bredt til fagfolk inden for det psykologiske behandlingsarbejde, herunder psykologer, psykiatere og psykoterapeuter – samt andre med interesse for psykologi.

Hurtig og bred introduktion

Bogen indledes med et kapitel om ACT's historiske udvikling. Herefter følger en introduktion til modellens videnskabssteoretiske grundlag og en sammenfatning af de dele af RFT, som har særlig betydning for klinisk arbejde. Efter et kapitel, der beskriver de basale elementer i behandlingsmodellen ud fra ACT-modellen med de seks kerneområder, optræder kapitler, som et efter et omhandler store kliniske problemområder: et kapitel om depression, et om angst, et om kroniske smerter og et om misbrug.

Skønt væsentlige problemområder således bliver belyst, ligger bogens fokus ikke på forskellige symptomer, idet fremstillingen hele tiden er tro mod den transdiagnostiske synsmåde, der præger ACT. Særlige behandlingssituationer som det at behandle børn og at behandle i gruppe diskuteres også. I kapitlet om ACT med børn og deres forældre inddrages også de særlige udviklingspsykologiske præmisser for ACT med børn, og der er fokus på barnets såvel som forældrenes kontrolordsorden.

Tilmed arbejde i organisationer beskrives, og nytænkning inden for ACT i organisationer præsenteres, når forfatterne anvender ACT-modellen på en organisation frem for på det enkelte individ.

Taget under ét er dette en meget læseværdig bog, som giver en hurtig, men alligevel bred introduktion til en moderne psykologisk behandlingsmodel med basis i psykologisk grundforskning. Til lykke til danske psykologer og andre med interesse for psykologisk behandling! ■

Niklas Törneke



BOGDATA

Camilla Grønlund & Susan Møller Rasmussen (red.): "Rundt om ACT – Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy". Frydenlund, 2015. 243 sider. 269 kr.