NAFO Østfold – ACT lesesirkel
12/11-2026

Yngve Herikstad

Innledning – to temaer:

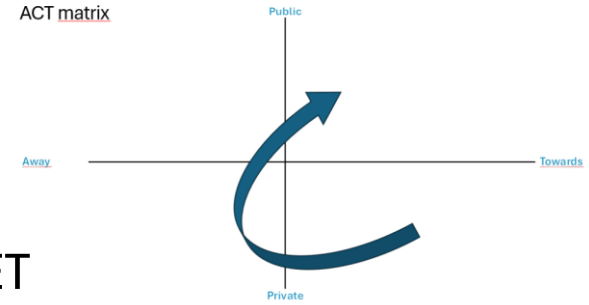
- Lesingen går greit, men fort gjort å hoppe over øvingen
- *Choice point*: Funksjonelle sammenhenger og virkbarhet

TVPH10324 Kontekstuelle terapiformer og veiledningsmetoder i arbeid med psykisk helse-, rus- og avhengighetsproblematikk

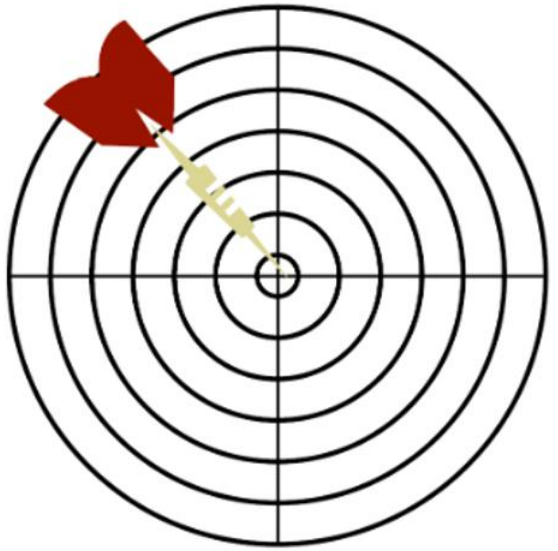


MI

PALLET



Valg	Umiddelbare / kortsiktige konsekvenser		Utsatte / langsiktige konsekvenser	
	Fordeler nå	Ulemper nå	Fordeler senere	Ulemper sen
Aktuell atferd/vane:				
Endring (alternativ atferd/vane):				

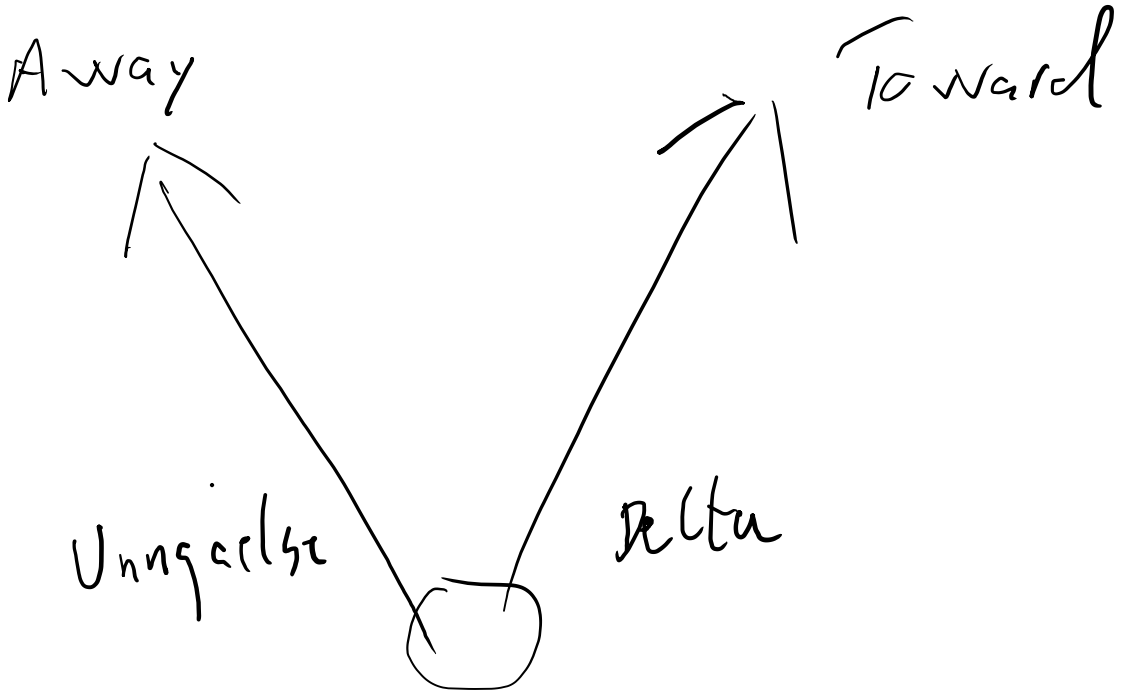


F	A	K

- Gjennomføre utviklingsarbeid – systematisk endringsarbeid
- Trene og utvikle praktiske ferdigheter i veiledning og terapeutiske samtaler

Aktiv ferdighetstrening med observatører og strukturert refleksjon: aktivering av flere taksonomiske nivåer (forstå - anvende – analyse – vurdering…)

Etablere atferdsmønstre i tråd med verdier/ønsker
- Vi kan leve verdiene våre – hver dag:



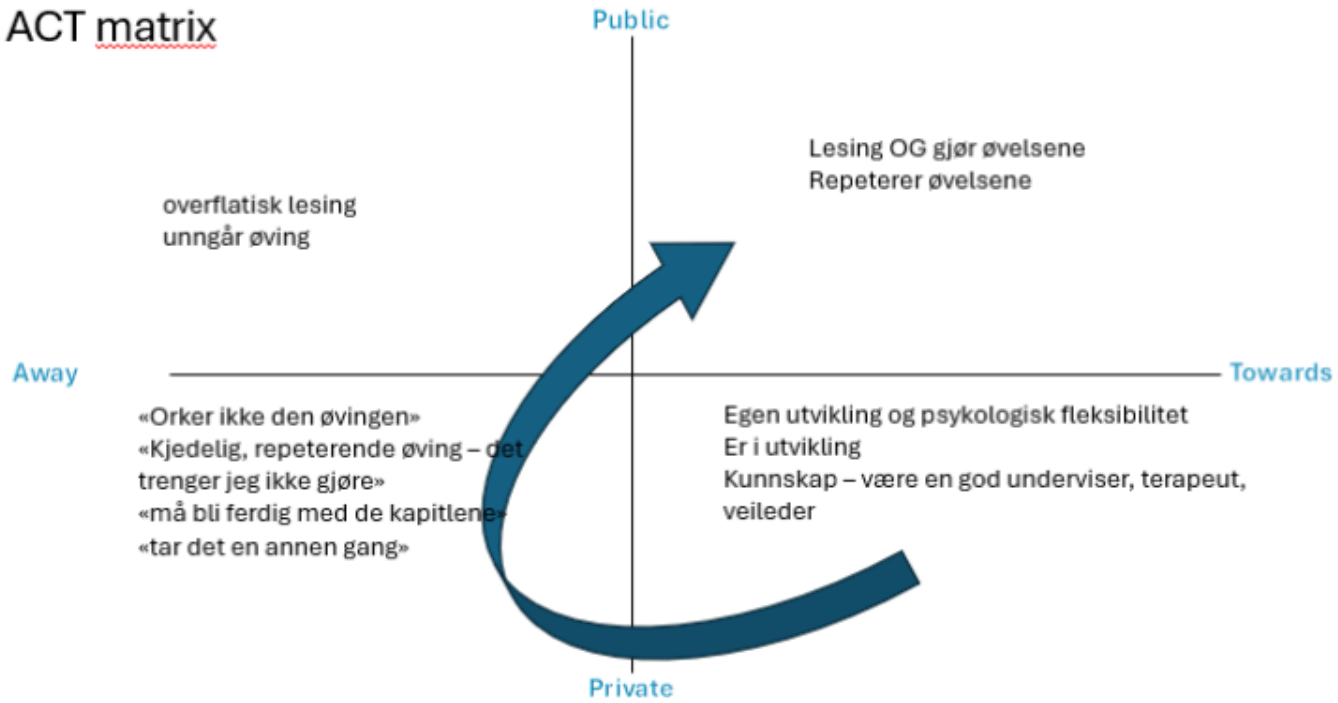
«The better we know our values, the easier it is to act on them; and the more we act on our values, the more we can shape our life in meaningful ways» (p. 149)

Lesing + praktisering av ferdigheter

- Boka inviterer til å gjøre en rekke øvelser underveis i lesingen

...practice, practice, practise those unhooking skills (p. 156)

...men lett å hoppe over øvelsene



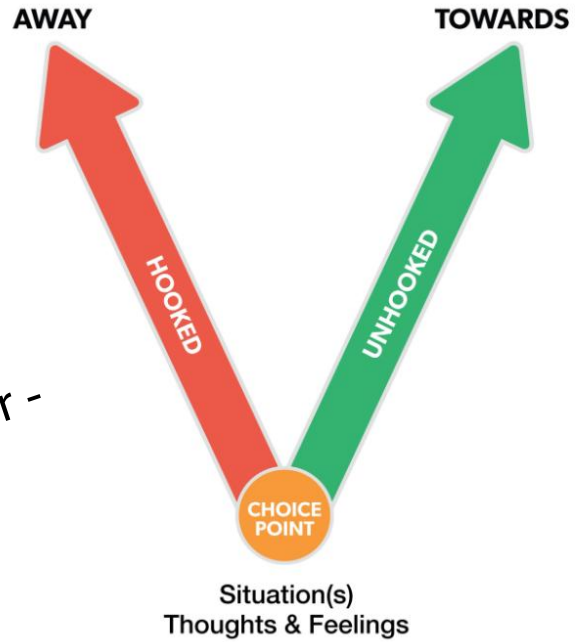
Noen øvelser i kapitlene:

- 110-115: varianter av *unhooking*
- 128: ACE
- 151: *values check list*
- 155: *suppose magic happens*
- 156: v
- elg en eller to verdier hver dag og let etter muligheter til å «gjøre» verdiene i ulike aktiviteter
- 159: Selvvennlighet
- 161: øvelse - tanker og følelser endrer seg
- 163: forestillingsøvelse (*two coaches)*
- 166: vennlig selvsnakk
- 167: vennlig handling
- 186: øvelser i å slå av «*struggle mode*»:
  - Forberedelser
  - TAME

Choice point – funksjon vs virkbarhet

Ikke virkbare strategier – strategiene bidrar til problemene

Funksjonelle strategier - atferd i kontekst –



'oint 2.0 © Russ Harris, 2017 - adapted from the 'Choice Point' by Bailey Ciarrochi, Harris 2013

F : A → K

«Getting hooked»:

- Kognitiv fusjonering - kognisjonen dominerer handlinger og oppmerksomhet på negativt vis

Rusinntak:
- umiddelbare effekter
- regulering av følelser, tanker, fornemmelser

-opplevelsesunngåelse – negativ forsterkning



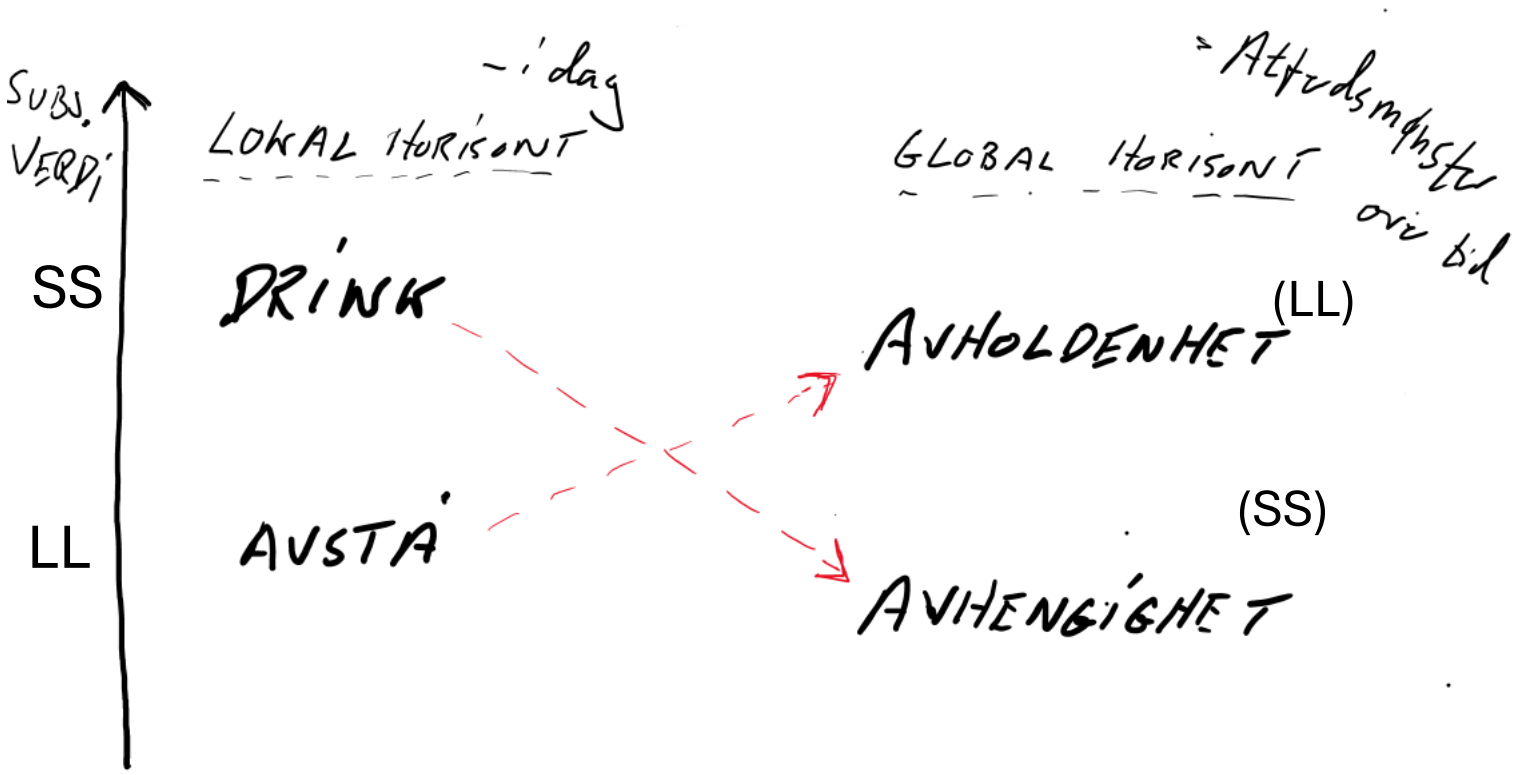
Gjøre noe annet/nytt

- **krevende** på kort sikt

- «utenfra-og-inn-handlinger» handlinger

- styrt av mål, verdier, planer…

Eksempel Rusing:





Endring: … å fortsette å gjøre det som er plagsomt på kort sikt

Ikke virkbare strategier:
Negative følger og problemer på sikt

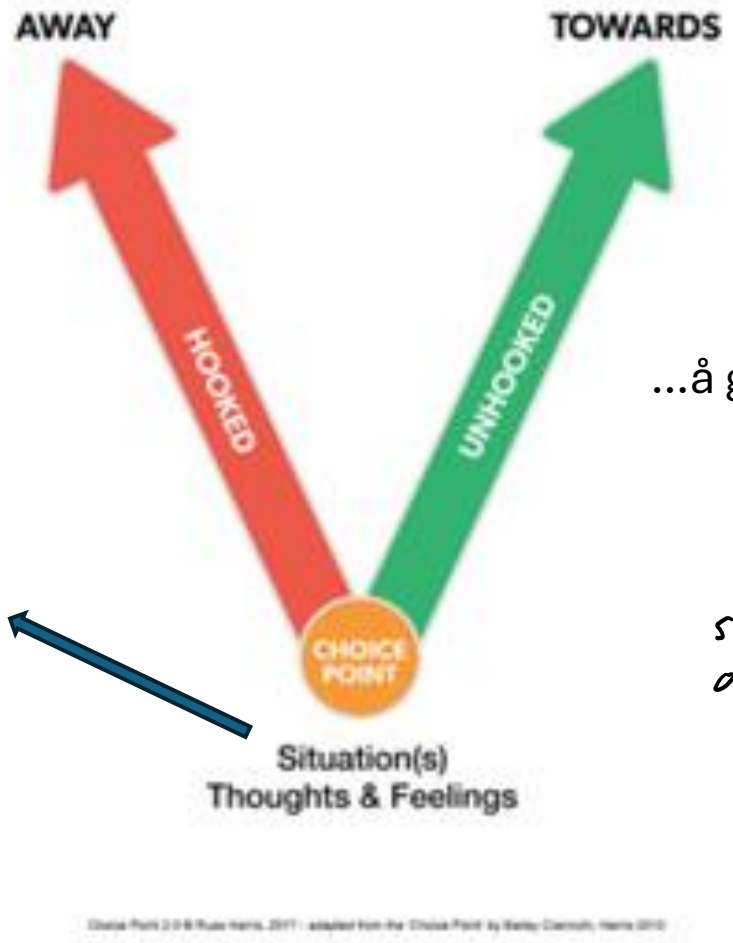
F : A → K

FORANLEDNING
- SITUASJONER
= OPPLEVELSER

RUS-
INNTAK

ØKT VELBEHAG
FJERNE UBEHAG

KORT SIKT
- HVA VI GJØR
- FUNKSJON



...å gjøre det som er plagsomt på kort sikt

F : A → K

SITUASJON
OPPLEVELSER

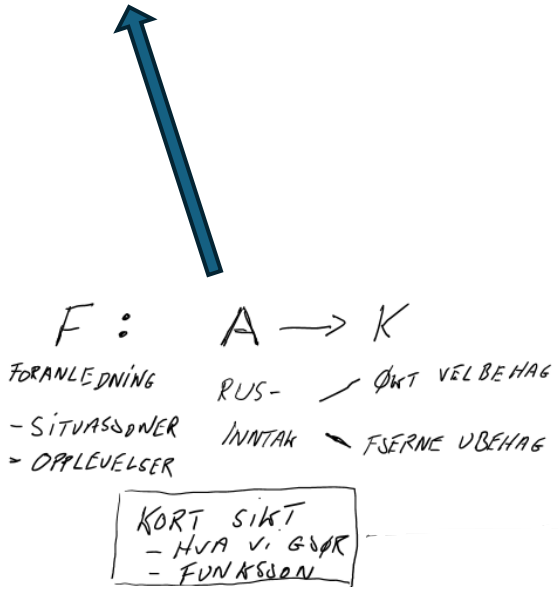
TOWARD MOVES
- AVSTÅ

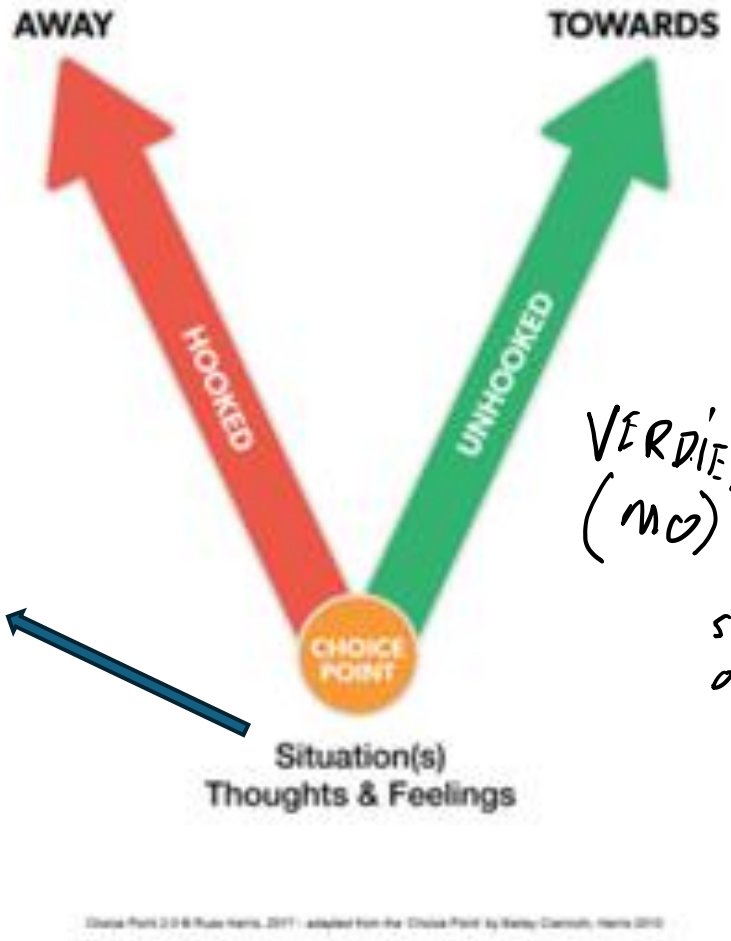
2.

Endring: umiddelbar kontekst er lite forsterkende

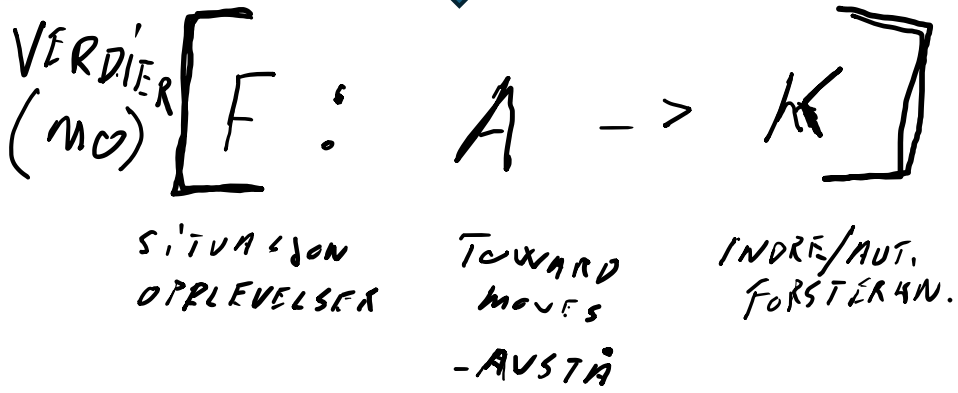
- krevende å gjennomføre/ubehagelig
- Lite foretrukket
- Liten/ingen umiddelbar forsterkning

Ikke virkbare strategier:
Negative følger og problemer på sikt





Verdier/ønsker:
- verbale beskrivelser
- transformering av kontekstens funksjon
- endrer verdien av konsekvenser



Endring: umiddelbar kontekst er lite forsterkende
- krevende å gjennomføre/ubehagelig
- Lite foretrukket
- Liten/ingen umiddelbar forsterkning