

# Portlandmodellen – en kollegial handledningsmodell utifrån ACT

Mike Kemani, leg psykolog, med dr  
Rebecca Andersson, leg psykolog, handledare  
*Sektionen för beteendemedicinsk smärtbehandling, Smärtcentrum,  
Karolinska Universitetssjukhuset Solna*

# Varför Portlandmodellen?

Ett alternativ till traditionell ärendehandledning. Centralt är att *göra ACT* istället för att *prata om ACT*. Möjliggör konkret feedback från kollegor på faktiska terapeutbeteenden. En anda av jämlikhet där alla deltagare ansvarar för gruppens utveckling. Träna på det som är svårt, inte en uppvisning.



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

## Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jcbs](http://www.elsevier.com/locate/jcbs)



### Creating a peer-led acceptance and commitment therapy consultation group: The Portland model <sup>☆</sup>

Brian L. Thompson <sup>a,\*</sup>, Jason B. Luoma <sup>a</sup>, Christeine M. Terry <sup>b</sup>, Jenna T. LeJeune <sup>a</sup>,  
Paul M. Guinther <sup>a</sup>, Harold Robb <sup>b</sup>

# Hur går det till?

Tisdagar kl 10:00-12:00, jämna veckor

## Roller:

- ✓ Gruppledare (hjälper gruppen att hålla sig till schemat, kan använda en klocka för att markera övergångar i agendan)
- ✓ Öppningsledare
- ✓ Färdighetsbyggare (dessa personer tränar färdigheter och får feedback)
- ✓ Assistent till färdighetsbyggare och hexaflexobservatör (hjälper färdighetsbyggaren om den fastnat eller önskar feedback under övningen)
- ✓ Fallpresentatör (presenterar ett fall utifrån syftet att träna på färdigheter)

# Formatet i korthet 1(5)

## INTRODUKTION

10:00-10:10 **Öppningsövning**

10:10-10:20 **Sätta agendan** (gruppledaren tar över)

## FÄRDIGHETSTRÄNING

10:20-10:45 **Färdighetsträning omgång 1**

10:45-11:00 PAUS

11:00-11:10 **Återkoppling** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 1 är över)

11:10-10:30 **Färdighetsträning omgång 2**

11:30-11:40 **Återkoppling i mindre grupper** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 2 är över)

11:40-12:50 **Återkoppling i helgrupp**

11:50-12:00 **Rollfördelning nästa tillfälle**

# Formatet 2(5)

## Introduktion:

10:00-10:10 **Öppningsövning** (ledd av öppnings- och avslutningsledaren, kan läsas ur skript eller improviseras)

Syfte: för ledaren att träna på att leda denna typ av övningar. För deltagarna att hjälpa sig själva att fokusera sin uppmärksamhet och orientera sig mot sina värden. Övningen ska vara på 5 min eller kortare.

Om öppnings- och avslutningsledaren vill ha återkoppling ansvarar han för att avsätta utrymme för det inom given tid.

10:10-10:20 **Sätta agendan** (gruppledaren tar över)

Om nya deltagare introduceras dessa

Se över rollen som fallpresentatör som fördelats vid slutet av föregående möte

Finns det något ifrån föregående möte som behöver klargöras?

Gå igenom agendan för dagen

# Formatet 3(5)

## Färdighetsträning

10:20-10:45 – färdighetsträning omgång 1

Dela in gruppen i tre mindre (om minst tre deltagare per grupp)

Fördela följande roller

- Färdighetsbyggare
- Assistenten till färdighetstränare
- Hexaflexobservatörer
- Fallpresentatören drar sitt fall

Öva!

10:45-11:00 PAUS

# Formatet 4(5)

11:00-11:10 **Återkoppling** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 1 är över)

Färdighetsbyggaren delar med sig av sina reflektioner

Assistenten och hexaflexobservatören erbjuder positiv och korrigerande feedback

11:10-10:30 – färdighetsträning omgång 2



# Formatet 5(5)

11:30-11:40: Återkoppling i mindre grupper (gruppledaren signalerar att övningsomgång 2 är över  
Färdighetsbyggaren delar med sig av sina reflektioner

Assistenten, hexaflex- alt. RFT monitoreraren erbjuder positiv och korrigerande feedback

11:40-12:50: Återkoppling i helgrupp

Både teknisk och icke-teknisk feedback (*Vad var act-konsistent? Vad var det inte? Fokus är på vad som skedde under övningen istället för konsultation på fallet. Förslag på hur man kan utveckla övningen delas med av.*

Fallpresentatören återkopplar

11:50-12:00: Rollfördelning

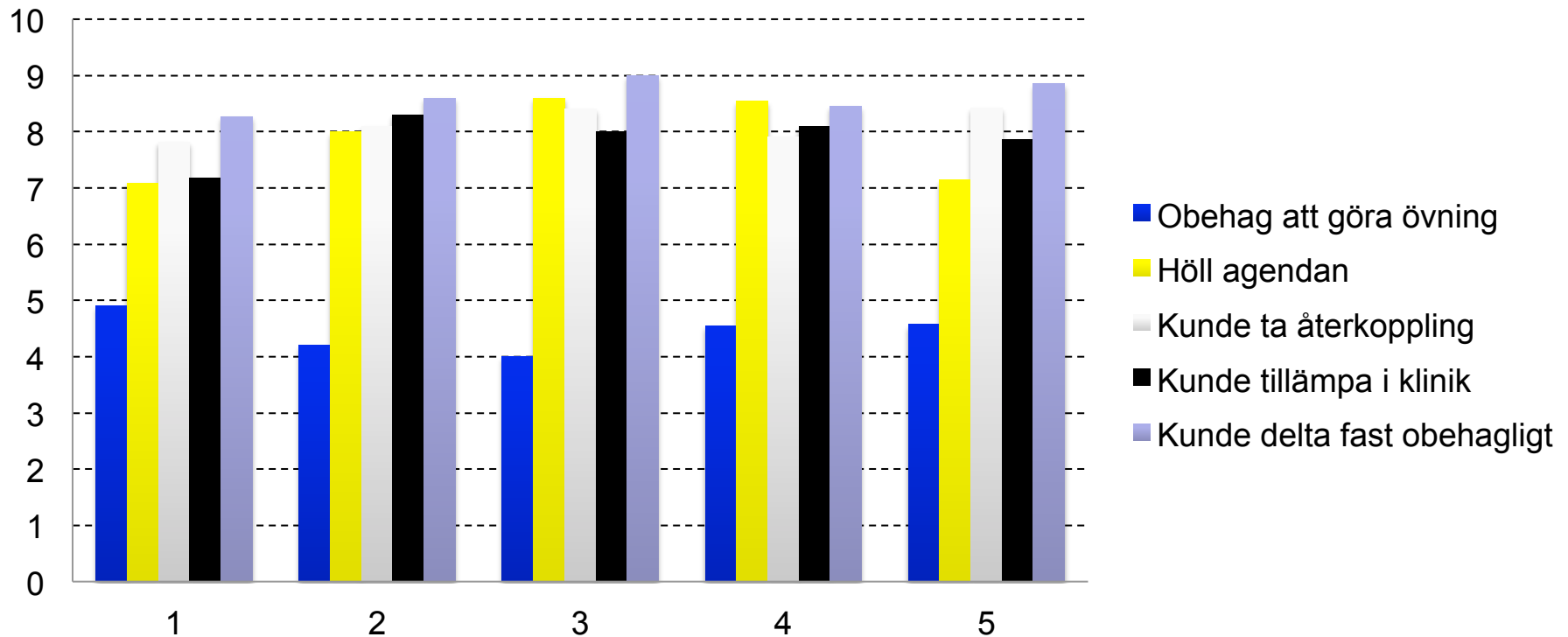
Roller fördelas av gruppledaren

- Två personer per smågrupp är färdighetstränare
- En person är fallpresentatör
- En gruppledare
- En öppningsledare

Efter mötet mailar avslutningsledaren ut vilka roller som fördelats

# Utvärdering 1(2)

## PAI, average item scores across sessions



# Utvärdering 2(2)

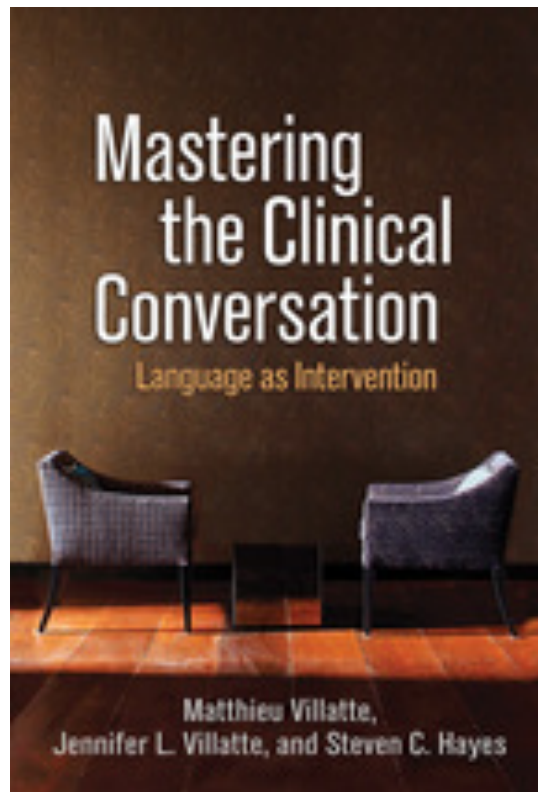
## Uppskattats

- *”Bra att öva praktiskt snarare än att enbart prata.”*
- *”Portlandmodellen hjälper deltagarna att ta en mer aktiv roll i sitt eget lärande, istället för att passivt ta emot råd ifrån utsedda ”experter”*
- *”Det är roligt och lärorikt att både ta rollen av att ta emot och ge feedback, att växla mellan att vara expert och nybörjare.*
- *”Man tränas i att ta olika perspektiv, även klientens.”*
- *”Tid för feedback och reflektion har varit tillräcklig.”*

## Förbättring önskas

- Komma igång i tid
- Tydliggöra och aktivera assistentrollen
- Fundera på att göra ett eget arbete med att formulera gemensamma värden
- *”Risk att feedback blir mest positiv. Risk att man ”tränar” sådant man redan är rätt bra på.”*
- *”Saknar fallhandledning ibland.”*
- Utrymme för terapeutmående
- Teoretisk grund – förfina, gemensamt språkbruk

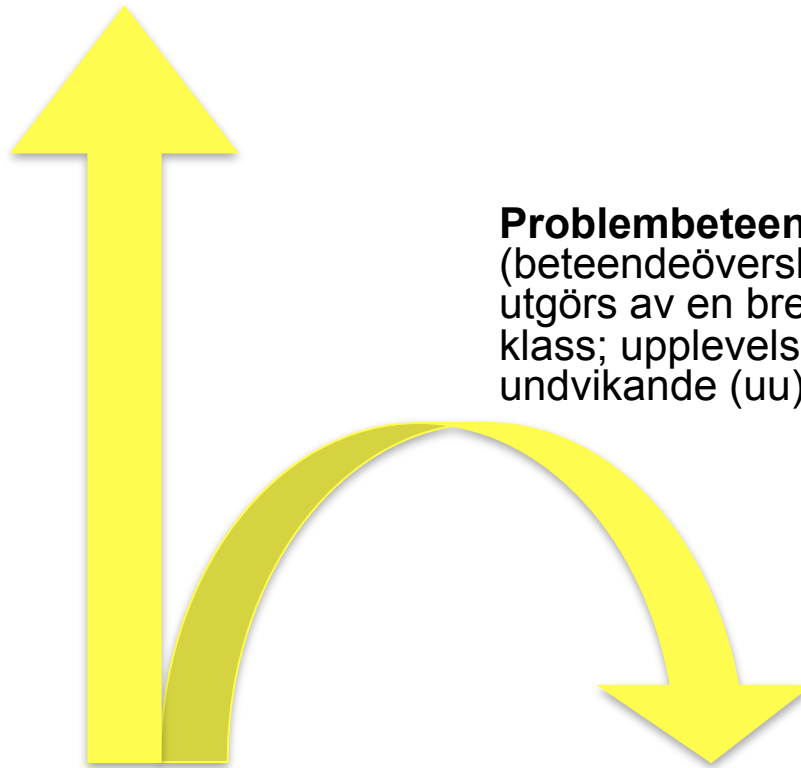
# Nuläget



- ✓ Klinisk RFT som teoretisk fond
- ✓ Ny observatörsmall
- ✓ Restorativt syfte – skatta terapeutmående
- ✓ Öppna upp för färdighetsträning utifrån aktuella fall
- ✓ Under terminen lyfta behovet av formulera värden
- ✓ Utvärdera?

# Problemkonceptualisering – i korthet

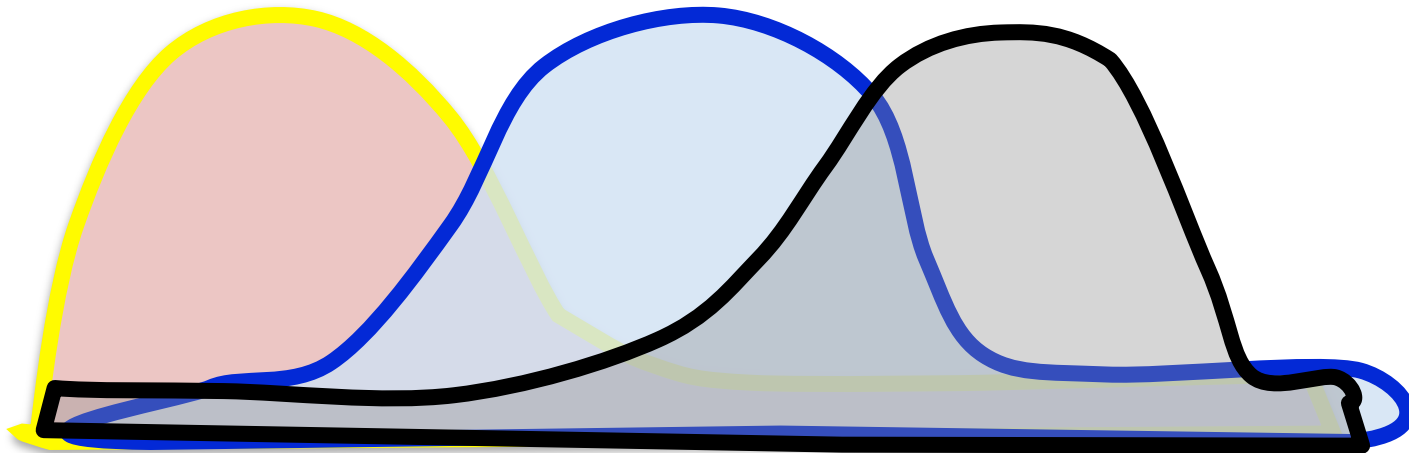
**Alternativbeteenden**  
(beteendeunderskott)  
som syftar till något  
annat än uu, t.ex. ngt  
som patienten vill eller  
önskar.



**Problembeteenden**  
(beteendeöverskott) som  
utgörs av en bred funktionell  
klass; upplevelsemässigt  
undvikande (uu).

# Nya observatörsmallen

- 1 Hjälpa klienten (K) att diskriminera relationen mellan nuvarande beteenden och icke önskvärda långsiktiga konsekvenser.
- 2 Hjälpa K att ta perspektiv på hindrande privata händelser.
- 3 Hjälpa klienten att komma i kontakt med överordnade, verbalt konstruerade, önskvärda konsekvenser (eg. värden eller appetitiva vidgande funktioner) och koppla dessa till nya beteenden

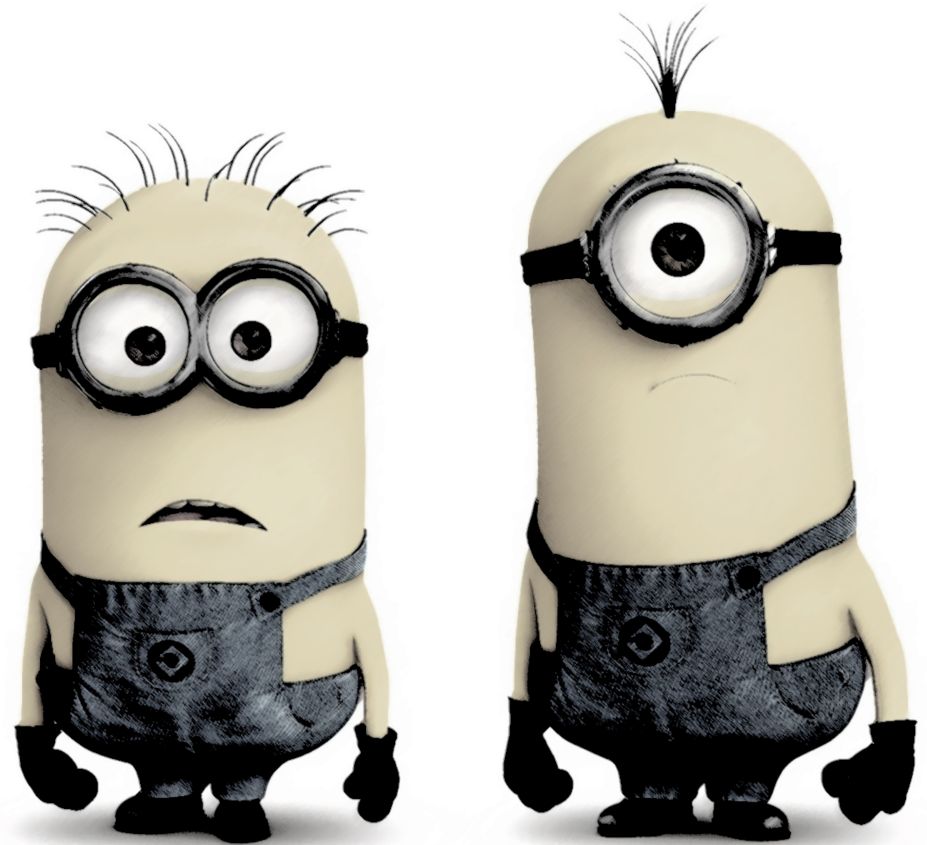


# Tack för uppmärksamheten!

Kontakt:

[rebecca.andersson@karolinska](mailto:rebecca.andersson@karolinska.se)

[mike.kemani@karolinska.se](mailto:mike.kemani@karolinska.se)



Att skicka ut (lite mer text)



# Portlandmodellen – en kollegial handledningsmodell utifrån ACT

Mike Kemani, leg psykolog, med dr  
Rebecca Andersson, leg psykolog, handledare  
*Sektionen för beteendemedicinsk smärtbehandling, Smärtcentrum,  
Karolinska Universitetssjukhuset Solna*

# Varför Portlandmodellen?

Ett alternativ till traditionell ärendehandledning. Centralt är att *göra ACT* istället för att *prata om ACT*. Möjliggör konkret feedback från kollegor på faktiska terapeutbeteenden. En anda av jämlikhet där alla deltagare ansvarar för gruppens utveckling. Träna på det som är svårt, inte en uppvisning.



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jcbs](http://www.elsevier.com/locate/jcbs)



### Creating a peer-led acceptance and commitment therapy consultation group: The Portland model <sup>☆</sup>

Brian L. Thompson <sup>a,\*</sup>, Jason B. Luoma <sup>a</sup>, Christeine M. Terry <sup>b</sup>, Jenna T. LeJeune <sup>a</sup>,  
Paul M. Guinther <sup>a</sup>, Harold Robb <sup>b</sup>

# Hur går det till?

Tisdagar kl 10:00-12:00, jämna veckor

## Roller:

- ✓ Gruppledare (hjälper gruppen att hålla sig till schemat, kan använda en klocka för att markera övergångar i agendan)
- ✓ Öppningsledare
- ✓ Färdighetstränare (dessa personer tränar färdigheter och får feedback)
- ✓ Assistent till färdighetstränare och hexaflexmonitor (hjälper färdighetstränaren om den fastnat eller önskar feedback under övningen)
- ✓ Fallpresentatör (presenterar ett fall utifrån syftet att träna på färdigheter)

# Formatet i korthet 1(5)

## INTRODUKTION

10:00-10:10 **Öppningsövning**

10:10-10:20 **Sätta agendan** (gruppledaren tar över)

## FÄRDIGHETSTRÄNING

10:20-10:45 **Färdighetsträning omgång 1**

10:45-11:00 PAUS

11:00-11:10 **Återkoppling** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 1 är över)

11:10-10:30 **Färdighetsträning omgång 2**

11:30-11:40 **Återkoppling i mindre grupper** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 2 är över)

11:40-12:50 **Återkoppling i helgrupp**

11:50-12:00 **Rollfördelning nästa tillfälle**

# Formatet 2(5)

## Introduktion:

10:00-10:10 **Öppningsövning** (ledd av öppnings- och avslutningsledaren, kan läsas ur skript eller improviseras)

Syfte: för ledaren att träna på att leda denna typ av övningar. För deltagarna att hjälpa sig själva att fokusera sin uppmärksamhet och orientera sig mot sina värden. Övningen ska vara på 5 min eller kortare.

Om öppnings- och avslutningsledaren vill ha återkoppling ansvarar han för att avsätta utrymme för det inom given tid.

10:10-10:20 **Sätta agendan** (gruppledaren tar över)

Om nya deltagare introduceras dessa

Se över rollen som fallpresentatör som fördelats vid slutet av föregående möte

Finns det något ifrån föregående möte som behöver klargöras?

Gå igenom agendan för dagen

# Formatet 3(5)

## Färdighetsträning

10:20-10:45 – färdighetsträning omgång 1

Dela in gruppen i tre mindre (om minst tre deltagare per grupp)

Fördela följande roller

- Färdighetstränare (som har förberett en färdighet som den vill öva på, t.ex. att förmedla en metafor som busspassagerarna, göra en ABC-analys, vara kvar i svårt ögonblick, gå igenom act matrix med föräldrar, introducera värden som genomsyras av RFT, göra kreativ hopplöshetsövning i grupp)
- Assistent till färdighetstränare (hjälper färdighetstränaren om den har fastnat eller ber om feedback under övningen)
- Hexaflexmonitor alternativt utifrån RFT i klinisk praktik (observerar vilka act processer som demonstreras, se dokument)

Fallpresentatören drar sitt fall (uppgifter ges med hänsyn till att de ska gagna träning av färdighet; inte mer än 5 min)

Öva!

10:45-11:00 PAUS

# Formatet 4(5)

11:00-11:10: **Återkoppling** (gruppledaren signalerar att övningsomgång 1 är över)

Färdighetsbyggaren delar med sig av sina reflektioner

Assistenten, hexaflex- alt. RFT monitoreraren erbjuder positiv och korrigerande feedback

11:10-10:30 – färdighetsträning omgång 2



# Formatet 5(5)

11:30-11:40: Återkoppling i mindre grupper (gruppledaren signalerar att övningsomgång 2 är över  
Färdighetsbyggaren delar med sig av sina reflektioner

Assistenten, hexaflex- alt. RFT monitoreraren erbjuder positiv och korrigerande feedback

11:40-12:50: Återkoppling i helgrupp

Både teknisk och icke-teknisk feedback (*Vad var act-konsistent? Vad var det inte? Fokus är på vad som skedde under övningen istället för konsultation på fallet. Förslag på hur man kan utveckla övningen delas med av.*

Fallpresentatören återkopplar

11:50-12:00: Rollfördelning

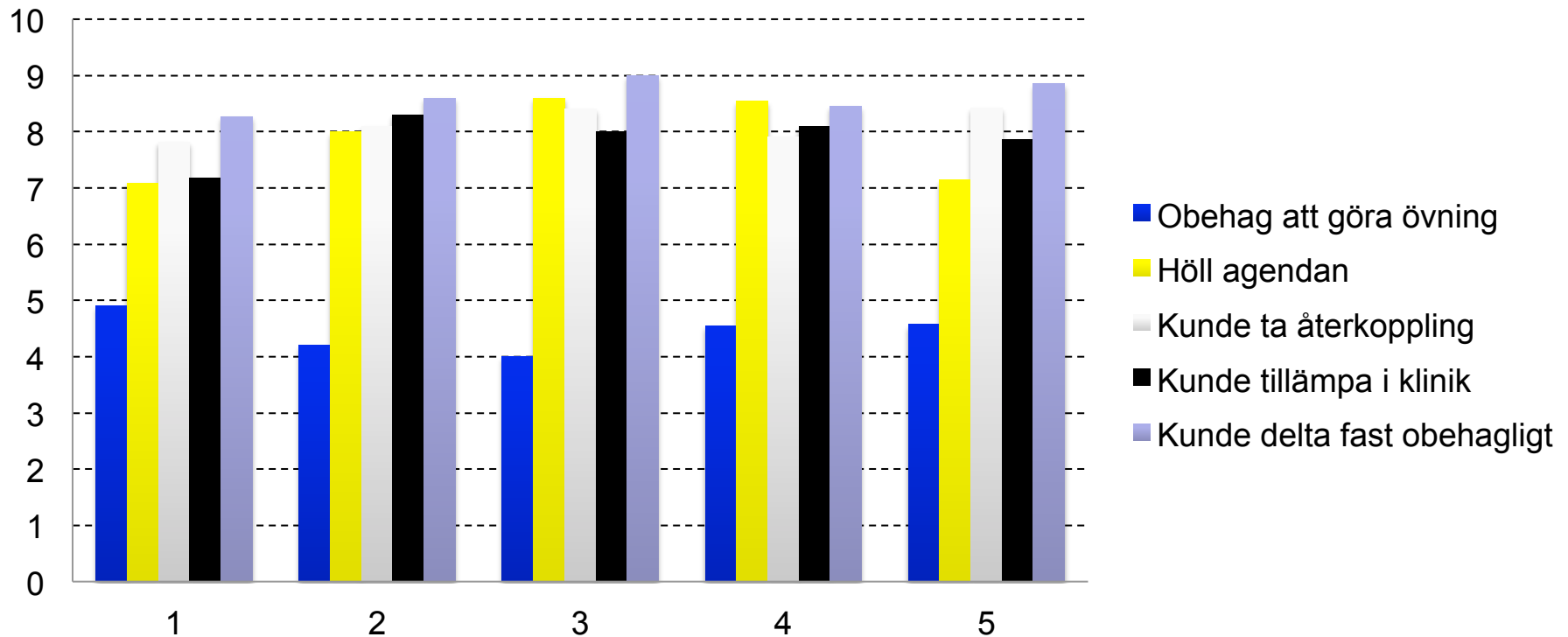
Roller fördelas av gruppledaren

- Två personer per smågrupp är färdighetstränare
- En person är fallpresentatör
- En gruppledare
- En öppnings- och avslutningsledare

Efter mötet mailar avslutningsledaren ut vilka roller som fördelats

# Utvärdering 1(2)

## PAI, average item scores across sessions



# Utvärdering 2(2)

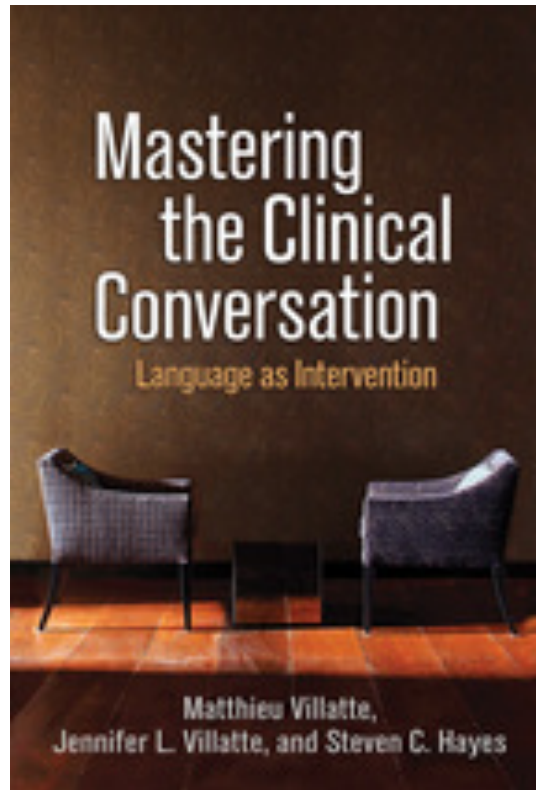
## Uppskattats

- *”Bra att öva praktiskt snarare än att enbart prata.”*
- *”Portlandmodellen hjälper deltagarna att ta en mer aktiv roll i sitt eget lärande, istället för att passivt ta emot råd ifrån utsedda ”experter”*
- *”Vi kommer bättre förberedda till mötet.”*
- *”Det är roligt och lärorikt att både ta rollen av att ta emot och ge feedback, att växla mellan att vara expert och nybörjare.*
- *”Man tränas i att ta olika perspektiv, även klientens.”*
- *”Tid för feedback och reflektion har varit tillräcklig.”*

## Förbättring önskas

- Komma igång i tid
- Tydliggöra och aktivera assistentrollen
- Fundera på att göra ett eget arbete med att formulera gemensamma värden
- *”Risk att feedback blir mest positiv. Risk att man ”tränar” sådant man redan är rätt bra på.”*
- *”Saknar fallhandledning ibland.”*
- Utrymme för terapeutmående
- Teoretisk grund – förfina, gemensamt språkbruk

# Nuläget



- ✓ Klinisk RFT som teoretisk fond
- ✓ Ny observatörsmall
- ✓ Restorativt syfte – skatta terapeutmående
- ✓ Öppna upp för färdighetsträning utifrån aktuella fall
- ✓ Under terminen lyfta behovet av formulera värden
- ✓ Utvärdera?

# Problemkonceptualisering – i korthet

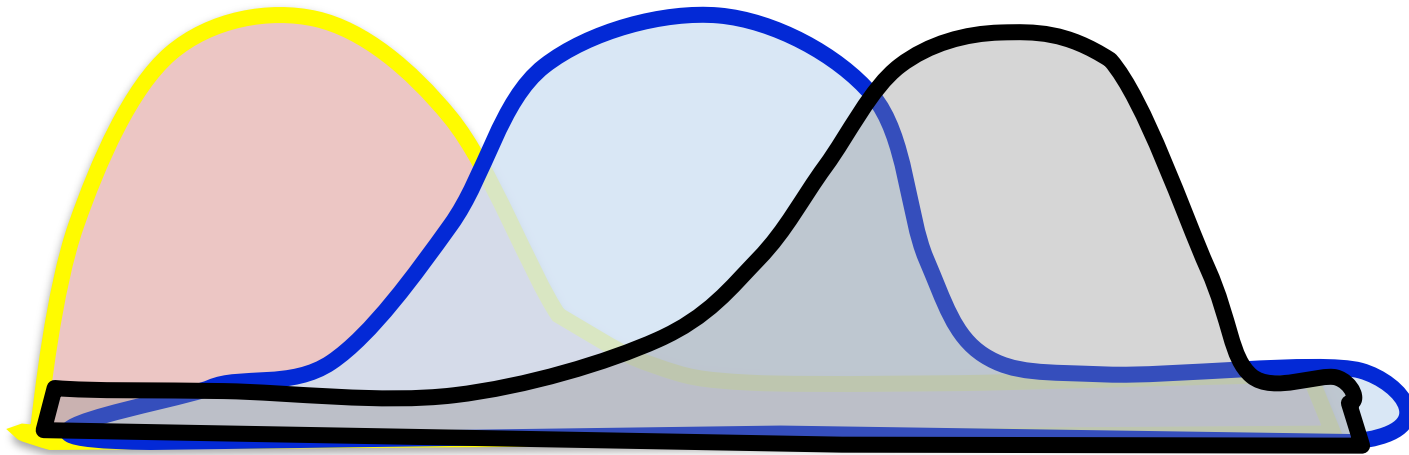
**Alternativbeteenden**  
(beteendeunderskott)  
som syftar till något  
annat än uu, t.ex. ngt  
som patienten vill eller  
önskar.



**Problembeteenden**  
(beteendeöverskott) som  
utgörs av en bred funktionell  
klass; upplevelsemässigt  
undvikande (uu).

# Nya observatörsmallen

- 1 Hjälpa klienten (K) att diskriminera relationen mellan nuvarande beteenden och icke önskvärda långsiktiga konsekvenser.
- 2 Hjälpa K att ta perspektiv på hindrande privata händelser.
- 3 Hjälpa K att agera i linje med kort- och långsiktiga konsekvenser som specificerar appetitiva önskvärda konsekvenser, och över tid faciliterar skapandet av flexibla beteenderepertoarer.



# Tack för uppmärksamheten!

Kontakt:

[rebecca.andersson@karolinska.se](mailto:rebecca.andersson@karolinska.se)

[mike.kemani@karolinska.se](mailto:mike.kemani@karolinska.se)

