

ACT basisopleiding

Algemeen

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) behoort tot een nieuwe veelbelovende ontwikkeling in de derde generatie cognitieve gedragstherapie. Het kan toegepast worden bij allerlei psychische klachten en psychiatrische aandoeningen, maar ook gebruikt worden als training voor mensen zonder ernstige psychische klachten. In de laatste jaren is uit empirisch onderzoek gebleken dat ACT een effectieve behandelmethode is voor diverse psychische en lichamelijke problemen. Zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek door middel van zogenaamde 'randomized controlled trials' en klinische gevalbeschrijvingen dat ACT effectief is bij onder andere chronische pijn, angst en fobieën, psychotische stoornissen, obsessief-compulsieve stoornissen, eetstoornissen, arbeidsgelateerde problemen, levensfaseproblematiek/ouderen, epilepsie, en autisme. ACT-interventies zijn ook effectief gebleken bij het verbeteren van sportprestaties en stoppen met roken.

In ACT wordt geleerd om:

- gedachten en gevoelens beter te accepteren en loslaten
- meer aandacht te hebben voor wat zich nu feitelijk afspeelt (mindfulness)
- meer zicht te krijgen op wie je bent, wat je belangrijk vindt (waar je aandacht aan wilt besteden) en wat je nog wilt bereiken in dit leven (en hoe daar naar op weg te gaan)

Deze ACT-opleiding bestaat uit 6 modules.

Masterclasses (6 x 2 uur): De 6 masterclasses die verdeeld zijn over de modules geven basiskennis rondom verschillende thema's en pijlers van ACT. Deze kunnen ze in eigen tempo bekijken, voorafgaand aan de opleidingsdag.

Opleidingsbijeenkomst (6 x 3,5 uur): De opleiding bestaat uit 6 bijeenkomsten met een opleider. Alle kernprocessen van ACT worden behandelen om de studenten van een gedegen basiskennis te voorzien. Er wordt ook tijd besteed aan de persoonlijke ontwikkeling van de student en er wordt ruimte geboden om te oefenen.

Oefengroepen (5 x 2 uur): Tijdens de aangeboden oefengroepen kunnen de studenten begeleid 'huiswerk' maken. Samen met de medecursisten gaan ze oefenen, verdiepen, uitwisselen en bespreken. Tijdens deze oefengroepen gaan ze tevens aan de slag met het ontdekken van hun eigen unieke ACT stijl en zullen ze de ACT materie meer eigen gaan maken

De deelnemer mag 3 extra oefengroepen volgen om de kennis op peil te houden en verder uit te wisselen met collega-studenten, ook na afloop van de opleiding als de kennis en vaardigheden volop in de praktijk toegepast kunnen worden.

Er is gekozen voor een opzet met verschillende modules om alle kernprocessen binnen de ACT aan bod te laten komen. Daarbij wordt zowel ruim aandacht besteed aan kennisoverdracht door experts (via de video masterclasses en de opleidingsbijeenkomsten) en middels literatuurstudie enerzijds en anderzijds wordt in de opleiding ook ruim mogelijkheid gecreëerd om het geleerde onder supervisie en met collega's te oefenen (via de gesuperviseerde oefengroepjes en tijdens de opleidingsbijeenkomsten).